Letting Go
Calea renunţării

David R.Hawkins
M.D.,Ph.D.

Cartea Daath, 2014

Cartea Daath
Publishing House

Traducere din limba engleză de Adina Ihora şi Daniela Marin

Titlu original: Letting Go – The Pathway of Surrender

Publicată în România prin contract cu Veritas Publishing

P.O.Box 3516, W. Sedona, AZ 86340, USA

(928)282-8722; (928)282-4789(fax)

www.veritaspub.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HAWKINS, DAVID R
Letting go : calea renunţării / David R. Hawkins M.D.;

trad.: Adina Ihora, Daniela Marin ;

ed.: Daniela Marin. - Bucureşti : Cartea Daath, 2014
ISBN 978-606-8597-04-1

I. Ihora, Adina (trad.)
II. Marin, Daniela (trad. ; ed.)

159.9

Cuprins

CUVÂNT ÎNAINTE

Această carte pune la dispoziție un mecanism prin care ne putem accesa capacitățile înnăscute pentru fericire, succes, sănătate, bunăstare, intuiție, iubire necondiționată, frumusețe, pace interioară și creativitate. Aceste stări și capacități se găsesc în interiorul fiecăruia dintre noi. Nu depind de circumstanțele exterioare și nici de însușirile personale; nu necesită credința într-un sistem religios sau altul. Niciun **grup de persoane și niciun sistem de credințe** nu sunt deținătorul păcii interioare, aceasta fiind inerentă sufletului omenesc în virtutea originii sale. Pacea interioară este mesajul universal transmis de orice mare învățător, înțelept sau sfânt: „Împărăția cerurilor [a lui Dumnezeu – n. tr.] este înlăuntrul vostru.". Dr. Hawkins spune adesea: „Ceea ce căutați, nu este diferit de propriul vostru Sine".

Totuși, cum poate fi ceva înnăscut – deci parte integrantă a ființei noastre autentice - atât de greu de atins? De unde toată această nefericire, dacă am fost meniți să fim fericiți? Dacă „împărăția cerurilor" se află în interiorul nostru, atunci de ce ne simțim adesea „ca naiba"? Cum ne putem smulge din mlaștina neliniștii, care face călătoria spre pacea interioară să pară atât de anevoioasă și înceată ca o

broască țestoasă? Sigur, este plăcut să știm că pacea, fericirea, bucuria, iubirea și succesul sunt intrinsece naturii umane. Ce este, atunci, cu toată furia, tristețea, disperarea, vanitatea, gelozia, anxietățile și meschinele judecăți critice cotidiene care înăbușă sunetul cristalin al tăcerii din interiorul nostru? Chiar există o cale de a ieși din mocirla aceasta și de a fi liberi? Putem să dansăm nestânjeniți și cu bucurie? Să iubim tot ce este viu? Să trăim în propria-ne măreție și să ne atingem potențialul cel mai înalt? Să răspândim harul și frumusețea în lume?

În cartea de față, dr. Hawkins ne oferă o cale către eliberarea după care tânjim dar care ni se pare atât de greu de atins. A ajunge la ceva prin „renunțare", pare a sfida logica și, totuși, dumnealui susține cu argumente din experiența sa clinică și personală că renunțarea este drumul cel mai sigur către deplina realizare de sine.

Mulți dintre noi au fost educați să considere că realizarea în planul mundan și chiar în cel spiritual este posibilă numai „muncind din răsputeri", „muncind ca un cal", „trăind din sudoarea frunții" și folosind alte asemenea axiome care promovează autoconstrângerea, axiome moștenite de la o cultură impregnată de etica protestantă. Din această perspectivă, succesul necesită suferință, trudă, efort: „fără durere, nu există câștig", se spune. Dar unde ne-au adus tot efortul și toată suferința? Ne simțim cu adevărat și profund împăcați? Nici vorbă. Încă există vinovăție interioară, vulnerabilitate la criticile sosite din afară, dorința de a primi

confirmări pentru acțiunile noastre și resentimente care ne macină.

Dacă citiți această carte, probabil că deja ați ajuns la capătul puterilor cu depunerea efortului. Este posibil să vă fi dat seama: cu cât vă agățați mai strâns de funie pentru a ajunge sus, acolo unde doriți să fiți, cu atât mai uzată și mai inflexibilă devine funia. Poate vă întrebați: „Oare nu există o cale mai ușoară și mai bună?" Sunteți dispuși să dați drumul funiei? Ce-ar fi să apelați la mecanismul renunțării, în loc de a depune efort în continuare?

Vă pot spune ce i s-a întâmplat unei persoane cu o educație înaltă, care încercase deja o sumedenie de metode de dezvoltare personală. În pofida succesului profesional, persoana respectivă avea probleme fizice și emoționale care nu păreau să se amelioreze în niciun fel și care, la un moment dat, au atins punctul critic. Întâlnirea cu doctorul David R. Hawkins și cu scrierile sale a declanșat o vindecare pe cât de neașteptată, pe atât de impresionantă.

La început, s-a manifestat scepticismul. După ce explorasem diverse orientări spirituale, filozofice și religioase obținând rezultate nesatisfăcătoare sau doar de scurtă durată, am abordat lucrările lui Hawkins gândind că „probabil se vor solda și acestea cu același rezultat." Totuși, căutătorul conștiincios din mine a declarat: „Să văd despre ce este vorba. Ce am de pierdut?" Așa că am citit „Putere versus Forță – Determinanții ascunși ai comportamentului

uman"[1]. La terminarea cărții, ceva din interiorul meu își dădea seama că „Sunt o persoană diferită față de cea care eram înainte de a o citi." Asta se întâmpla în anul 2003. Chiar și acum, după mulți ani, efectul său catalizator încă influențează toate aspectele vieții mele.

Ceea ce m-a convins, în ultimă instanță, de adevărul conținut în lucrarea doctorului Hawkins, au fost transformările din conștiința mea fizică și nonfizică. Erau fapte concrete pe care le trăisem personal și pe care nu le puteam nega: vindecarea de o dependență pe care înainte, în ciuda multor încercări efectuate cu bună-credință, îmi fusese imposibil să o depășesc; dispariția unor alergii de care sufeream (alergia la părul de animale, alergia la iedera otrăvitoare[2], alergia la mucegai, febra fânului); renunțarea la resentimente puternice pe care le nutream de foarte multă vreme și dobândirea capacității de a vedea darurile ascunse ale unor traume din viața mea; vindecarea unor frici și a anxietății de care suferisem o viață întreagă și care constituiseră un obstacol serios în cariera și viața mea personală; soluționarea unor conflicte interioare majore legate de acceptarea de sine și de scopul vieții în general. Aceste realizări remarcabile de la nivelurile fizic și nonfizic nu au fost constatate numai de către mine, ci și de cei din jurul meu. Aceștia mă întrebau: „Cum îți explici schimbarea?" Dacă ar trebui să răspund acum la această întrebare, le-aș

[1] Editura Cartea Daath, 2005.
[2] Poison ivy (în engl. în orig.) n. tr.

sugera să citească noua carte a dr. Hawkins: *Calea renunțării*. În ea sunt expuse considerentele practice ale procesului de transformare interioară resimțit la parcurgerea lucrărilor sale anterioare.

Calea renunțării oferă jaloanele necesare pentru a trăi o viață mai liberă de constrângeri oricărei persoane care este dornică să se îmbarce în această călătorie. Dacă respectați principiile descrise în această carte, viața voastră se va schimba în bine. Acestea nu sunt nici greu de înțeles, nici greu de aplicat. Și nici nu costă nimic. Nu necesită vreo ținută specială, nici deplasarea în vreo țară exotică. Condiția cea mai importantă pentru efectuarea acestei călătorii este acceptul vostru de a renunța la atașamentul față de experiența voastră curentă de viață.

Așa cum arată dr. Hawkins, partea „meschină" din noi este atașată de ceea ce-i este familiar, oricât de dureros sau de ineficient ar fi acest lucru. Poate părea ciudat, însă, de fapt, sinelui nostru - cu „s" mic - îi priește o viață sărăcită și toată negativitatea care o însoțește: a te simți nedemn, lipsit de valoare, criticându-i pe ceilalți și judecându-te pe tine, a te simți plin de sine, trebuind să „câștigi" și să „ai dreptate" întotdeauna, plângând după lucruri trecute și temându-te de viitor, lingându-ți rănile, tânjind după confirmări și căutând să primești iubire în loc de a o dărui.

Suntem, oare, dornici să ne imaginăm o viață nouă, definită prin succesul dobândit fără efort, eliberarea de resentimente, recunoștința pentru tot ce ni s-a întâmplat până

în acest moment, inspirație, iubire, bucurie, decizii din care părțile implicate au de câștigat, fericire și expresie creatoare? Unul dintre cele mai mari obstacole în calea fericirii, ne spune dr. Hawkins, este convingerea că aceasta este cu neputință de obținut: „Trebuie să existe un dedesubt!", „Este prea frumos ca să fie adevărat!", „Asta li se poate întâmpla numai altora, nu și mie!"

Darul pe care ni-l oferă o persoană și un învățător ca dr. Hawkins este acela că avem prilejul de a vedea și de a cunoaște o ființă care ESTE însăși acea fericire, acea fericire fără de margini, care ESTE acea pace de netulburat. Cartea a fost scrisă pentru că a resimțit el însuși puterea mecanismului pe care îl descrie. A citi despre și a te afla în prezența unei asemenea ființe eliberate, ne oferă catalizatorul, speranța și impulsul necesare pentru a întreprinde propria noastră călătorie interioară. Astfel, în pofida cinismului sinelui nostru mărunt, mai există și Sinele care ne atrage atenția. Pentru început, poate că îi vom auzi chemarea pentru întâia dată ca venind din partea unei conștiințe avansate cum este dr. Hawkins, a unui învățător, ghid spiritual sau înțelept care au ajuns la realizarea Sinelui. Apoi, pe măsură ce vom avea noi înșine experiențe personale ce țin de adevăr, vindecare și expansiune, vom percepe chemarea ca venind din interior. „Sinele învățătorului și acela al discipolului sunt unul și același", spune doctorul Hawkins.

Dr. Hawkins radiază în exterior adevărurile cuprinse în această carte. Ca un căutător conștiincios ce eram, care

considera superficiale cele mai multe dintre scrierile spirituale contemporane, am dorit să verific și autenticitatea acestei lucrări. Pentru mine, era extrem de important să-mi dau seama dacă autorul se exprima ca urmare a unei autentice realizări interioare. Am găsit că răspunsul era: „Da!" Observații atente efectuate pe durata câtorva ani, în care i-am luat interviuri și l-am vizitat, mi-au confirmat starea lui spirituală avansată. În cartea de față, dr. Hawkins ne reamintește legea conștiinței, care afirmă: „Suntem cu toții conectați la nivel energetic, iar o vibrație superioară (precum aceea a iubirii) are un efect puternic asupra unei vibrații inferioare (cum este teama)." Simt că această lege este adevărată ori de câte ori mă aflu în preajma lui; câmpul său energetic transmite iubire vindecătoare și o pace profundă. Cum arată și în cartea de față, aceste stări superioare ne sunt accesibile tuturor și în orice moment.

Indiferent unde ne situăm pe drumul vieții, cartea aceasta ne va dezvălui care este „pasul următor" pe care trebuie să-l facem. Mecanismul renunțării descris de dr. Hawkins este aplicabil pe parcursul întregii noastre călătorii interioare; de la eliberarea de resentimentele pe care le purtăm în noi încă din copilărie, până la renunțarea definitivă la ego-ul însuși. Astfel, cartea le este utilă în aceeași măsură celor care caută succesul lumesc pe plan profesional, clientului care urmează o formă de psihoterapie și dorește să-și soluționeze problemele emoționale, pacientului diagnosticat cu o maladie fizică, precum și

căutătorului spiritual dornic să obţină Iluminarea. Un pas important pentru noi toţi, afirmă dr. Hawkins, este acela de a recunoaşte că nutrim sentimente negative ca urmare a condiţiei noastre umane şi să fim dispuşi a le privi fără a le judeca critic. Putem năzui spre atingerea unei stări superioare de conştientizare nonduală, însă cum procedăm cu persistentul „sine meschin" dual, care ne îndeamnă să ne percepem ca fiind „mai buni" sau „mai răi" decât altcineva?

În cele zece cărţi anterioare, dr. Hawkins a descris starea nonduală de Iluminare cu o claritate a cunoaşterii rar întâlnită. Cum spunea, cu umor, la începutul multora din conferinţele sale, „Să începem cu sfârşitul." Într-adevăr, în conferinţele şi cărţile sale, dr. Hawkins a elucidat în detaliu stările superioare de conştienţă care constituie punctul culminant al evoluţiei umane interioare.

De această dată, în această carte publicată în ultima parte a vieţii sale, dr. Hawkins ne aduce la un punct de plecare comun: recunoaşterea existenţei sinelui meschin. Pentru a ajunge unde ne dorim, trebuie să începem de unde ne găsim! Dacă vrem să ajungem de aici până dincolo, nu vom ajunge mai repede la destinaţie dacă ne păcălim singuri, spunându-ne că ne vom începe călătoria dintr-un loc mai apropiat de destinaţie. Gândind că suntem mai aproape de obiectivul nostru decât suntem în realitate, nu vom face decât să ne prelungim călătoria. Aşa cum arată dr. Hawkins în această carte, este nevoie de curaj şi de onestitate faţă de noi înşine pentru a recunoaşte

negativitatea şi meschinăria ascunse în noi. Numai atunci când vom recunoaşte negativitatea pe care am moştenit-o odată cu condiţia noastră umană, vom putea renunţa la aceasta şi ne vom elibera de ea. Nu trebuie decât să fim dispuşi să recunoaştem şi să acceptăm acea parte a experienţei noastre umane. Acceptând-o, o putem transcende, iar dr. Hawkins ne arată calea prin care putem realiza cu succes acest lucru.

În această carte, cu precădere pragmatică, el ne propune o tehnică prin care putem transcende sinele meschin şi accede la libertatea după care tânjim cu toţii. Această stare de libertate interioară şi de fericire netulburată ni se cuvine de drept, susţine el. Pe măsură ce parcurgem cartea *Calea renunţării*, ne simţim încurajaţi şi inspiraţi de expunerea cazurilor clinice pe care ni le împărtăşeşte din practica sa de zeci de ani, în care a activat ca psihiatru. Caz după caz, avem prilejul să constatăm puterea renunţării în aproape orice domeniu al vieţii: relaţii umane, stare de sănătate, mediu de lucru, activităţi recreaţionale, evoluţie spirituală, viaţă de familie, sexualitate, vindecare emoţională şi recuperare din adicţie.

Aflăm că răspunsul la problemele cu care ne confruntăm se află chiar în faţa noastră. Renunţând la blocajele interioare pe care i le-am impus, adevărul Sinelui nostru interior reuşeşte să răzbată în exterior şi ne revelează calea spre seninătate. Alţi învăţători spirituali au pus accentul pe cultivarea păcii interioare ca unică soluţie validă

pentru dificultățile personale, dar și pentru conflictele colective: „Mai întâi dezarmarea interioară, abia apoi dezarmarea exterioară" (Dalai Lama); „Fii chiar tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume" (Gandhi). Implicația reiese limpede. Fiind cu toții părți ale întregului, atunci când vindecăm ceva în noi înșine, vindecăm același lucru și pentru lumea în ansamblu. La nivel energetic, fiecare conștiență individuală este conectată la conștiența colectivă; prin urmare, vindecarea personală duce la apariția vindecării colective. Dr. Hawkins este, poate, primul care a încercat să înțeleagă acest principiu în lumina aplicațiilor științifice și clinice. Aspectul esențial este următorul: schimbându-ne pe noi, schimbăm lumea. Pe măsură ce iubirea câștigă tot mai mult teren în interiorul nostru, în exterior se manifestă vindecarea. Așa cum creșterea nivelului mării ridică toate vasele care plutesc pe ea, și strălucirea iubirii necondiționate din interiorul inimii omenești elevează tot ce ține de viață.

Dr. David R. Hawkins este un autor, psihiatru, clinician, învățător spiritual și cercetător al conștiinței, de renume mondial. Găsiți amănunte despre viața sa extraordinară în secțiunea *Despre autor* de la sfârșitul acestei cărți. Opera sa originală își răspândește lumina din sursa compasiunii universale, fiind dedicată alinării suferinței în

toate ipostazele vieții. Contribuția adusă de opera doctorului Hawkins la evoluția umanității depășește tot ce s-ar putea spune despre aceasta.

Starea de Iluminare este desăvârșită în beatitudinea sa și nimeni nu și-ar dori să o părăsească decât pentru o abandonare totală în fața iubirii lui Dumnezeu și a semenilor noștri, pentru a le împărtăși și altora darul hărăzit. Această carte despre renunțare și întreaga activitate lumească a doctorului Hawkins sunt rodul acestei renunțări. Așa cum veți citi într-unul din capitole, o foarte profundă renunțare manifestată la un moment dat în viața doctorului Hawkins a permis reînnoirea propriei sale conștiințe pentru ducerea la bun sfârșit a anumitor angajamente luate față de umanitate. Starea de unitate nu s-a pierdut și nici nu a fost abandonată, însă iubirea sa extraordinară a trebuit să fie îndreptată spre provocarea exprimării inefabilului. Veți observa că unele dintre pronumele folosite nu se conformează convențiilor gramaticale – „viața noastră", ar fi un exemplu – deși sunt adecvate experimentării unei condiții spirituale care cunoaște unitatea impersonală a întregii vieți. Faptul că dr. Hawkins se reîntoarce în universul logicii și al limbajului pentru a ne face cunoscută „Harta conștiinței" – pentru ca și noi să ne împlinim destinul - spune foarte multe despre iubirea sa necondiționată față de umanitate. Arătându-ne

calea spre eliberare, dr. Hawkins ne oferă şi şansa de a o atinge.

Mulţumim, doctore Hawkins, pentru darul renunțării depline!

Fran Grace, Ph. D., editor.
Profesor de studii religioase şi
custode al Camerei de meditație
a Universității Redlands, California
Fondator şi director al Institutului
pentru o viață contemplativă
din Sedona, Arizona Iunie, 2012

PREFAȚĂ

În numeroşii mei ani de practică clinică în psihiatrie, țelul principal a fost să caut căile cele mai eficiente de alinare a suferinței umane sub toate formele sale, atât de numeroase. În acest scop, am explorat o multitudine de discipline ținând de medicină, psihologie, psihiatrie, psihanaliză, tehnici comportamentale, bio-feedback, acupunctură, nutriție şi chimia creierului. Dincolo de toate aceste modalități clinice se aflau sisteme filozofice, metafizică, o mulțime de tehnici de vindecare holistică dar şi cursuri de autodezvoltare, căi spirituale, tehnici de meditație şi alte metode de extindere a conştienței.

În toate aceste explorări, mecanismul renunțării s-a dovedit a aduce numeroase beneficii de ordin practic. Importanța sa a impus scrierea acestei cărți, pentru a le împărtăşi şi altora observațiile clinice şi experiențele mele personale.

Cele zece cărți anterioare se concentrează pe stările avansate de conştiență şi pe Iluminare. În decursul anilor, mii de studenți care au asistat la conferințele noastre sau

au participat la Satsang-uri[1] au pus întrebări ce dezvăluiau obstacolele pe care le întâmpinau, în viața de fiecare zi, în atingerea Iluminării. Este practic și folositor să facem cunoscută o tehnică ce le va facilita depășirea cu succes a unor obstacole de genul: cum să facem față vicisitudinilor din viața de fiecare zi, eșecurilor, dezamăgirilor, stresului și crizelor sale? Cum să ne eliberăm de emoțiile negative și de impactul lor asupra stării de sănătate, a relațiilor afective și mediului de lucru? Cum să abordăm sentimentele incomode? Lucrarea de față oferă o modalitate simplă și eficientă de a elimina sentimentele negative și de a fi liberi.

Tehnica de renunțare constă dintr-un sistem practic de îndepărtare a obstacolelor și a atașamentelor. Aceasta ar mai putea fi numită și „mecanism de renunțare". Eficiența sa a fost dovedită științific, iar unul dintre capitolele cărții se ocupă chiar de explicarea acestui aspect. Cercetările au demonstrat că această tehnică este mai eficientă în atenuarea reacțiilor fiziologice la stres decât multe alte abordări din prezent.

După studierea celor mai multe dintre metodele diverse de reducere a stresului și de dezvoltare a conștienței, prezenta abordare se remarcă prin simplitate, eficiență, eficacitate clinică, absența conceptelor îndoielnice și rapiditatea cu care își fac apariția rezultatele observabile.

[1] Satsang provine din limba Sanscrită. "Sat" înseamnă adevăr, iar "Sanga" - companie. Satsang înseamnă, deci, compania adevărului, companie spirituală, compania celui înțelept, compania înțelepciunii pe care o purtăm în noi. (n. tr.)

Simplitatea sa este înșelătoare și aproape că maschează realul beneficiu al tehnicii. Succint spus, aceasta ne eliberează de atașamentele emoționale, confirmând astfel constatarea pe care au făcut-o toți înțelepții lumii, și anume că atașamentele sunt cauza primară a suferinței.

Mintea, cu gândurile ei, este stimulată de sentimente. Fiecare sentiment constituie efectul cumulat al multor mii de gânduri. Pentru că, pe tot parcursul vieții, cei mai mulți oameni își reprimă, suprimă și fac tot posibilul să scape de sentimentele lor, energia reprimată se acumulează și încearcă să se exprime prin tulburări psihosomatice, afecțiuni ale corpului, suferințe emoționale și comportament deviant în relațiile interpersonale. Sentimentele acumulate blochează dezvoltarea spirituală și a conștienței, precum și succesul în numeroase aspecte ale vieții.

Astfel, beneficiile tehnicii renunțării sunt întâlnite la diferite niveluri:

La nivel fizic:

Eliminarea emoțiilor reprimate are un efect benefic asupra stării de sănătate. Ea diminuează fluxul excesiv al energiei din sistemul nervos autonom al corpului și elimină blocajele din sistemul de energie folosit în acupunctură (fapt demonstrabil printr-un simplu test muscular). De aceea, dacă o persoană recurge în mod constant la renunțare, tulburările fizice și psihosomatice se ameliorează și adesea dispar cu desăvârșire. Are loc, totodată, o inversare completă

a proceselor patologice din corp și revenirea acestuia la o funcționare optimă.

La nivel comportamental:

Deoarece se manifestă diminuarea treptată a anxietății și a emoțiilor negative, se simte din ce în ce mai puțin nevoia de escapism prin intermediul drogurilor, alcoolului, distracției sau somnului în exces. În consecință, apare sporirea vitalității, energiei, prezenței și stării de bine, însoțită de o funcționare mai eficientă și mai ușoară în toate domeniile activității umane.

Relații interpersonale:

Pe măsura renunțării la sentimentele negative, treptat se înmulțesc sentimentele pozitive, ceea ce are ca efect îmbunătățirea rapidă și observabilă a tuturor relațiilor umane. Sporește capacitatea de a iubi. Conflictele cu ceilalți încep să se reducă, astfel încât performanța la locul de muncă înregistrează o creștere. Eliminarea blocajelor negative permite exprimarea cu mai multă ușurință a intereselor vocaționale, iar comportamentul de autosabotare bazat pe sentimentul de vinovăție se manifestă din ce în ce mai rar. Dependența de intelectualism scade constant și se face din ce în ce mai des apel la cunoașterea intuitivă. Odată cu reluarea dezvoltării personalității și a evoluției spirituale, adesea se descoperă existența unor capacități psihice și creatoare nebănuite până atunci dar care se află în stare

latentă în noi toți ca urmare a reprimării de către emoțiile negative. Extrem de importantă este diminuarea treptată a dependenței, flagelul tuturor relațiilor umane. Dependența aduce după sine atât de multă durere și suferință; în ultimă instanță, ea poate însemna chiar violență și sinucidere. Pe măsură ce dependența se diminuează, apare și o descreștere a agresivității și a comportamentului ostil. Aceste sentimente negative sunt înlocuite de sentimente de acceptare și de iubirea celorlalți semeni.

Conștiință-Conștientizare-Spiritualitate:

Este un domeniu care poate fi accesat prin recurgerea constantă la mecanismul renunțării. Renunțarea la emoțiile negative înseamnă că persoana respectivă resimte o fericire, mulțumire, pace și bucurie sporite. Se manifestă o expansiune a conștienței, o realizare a sinelui treptată și se experimentează adevăratul Sine interior. Învățăturile marilor maeștri încep să se manifeste din interiorul persoanei, ca și când ar fi o experiență personală a acesteia. Renunțarea treptată la limitări permite, în sfârșit, realizarea adevăratei identități personale. Renunțarea este unul dintre cele mai eficiente instrumente pentru atingerea dezideratelor spirituale.

Cu răbdare și subtilitate, oricine poate duce la îndeplinire aceste obiective pe măsură ce, în liniște, se supune mecanismului renunțării în viața de fiecare zi. Este plăcut

să asiști la și să experimentezi eliminarea treptată a negativității și înlocuirea ei cu sentimente și experiențe pozitive. Informațiile cuprinse în această carte își propun să ajute cititorul să trăiască aceste experiențe împlinitoare.

David R. Hawkins, M. D., Ph. D.
Președinte fondator al
Institutului pentru cercetări spirituale
Sedona, Arizona, Iunie 2012

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE

Într-o zi, când mă aflam în stare de contemplare, mintea m-a întrebat:

- Ce este în neregulă cu noi, oamenii?
- De ce fericirea nu durează?
- Unde se află răspunsurile?
- Cum să abordăm dilema umană?
- Am înnebunit eu sau lumea a luat-o razna?

Soluția oricărei probleme pare să nu aducă decât o alinare temporară, deoarece constituie însăși baza problemei care îi va urma.

Să fie mintea umană ca o roată în care aleargă un hamster fără nicio speranță de ieșire?

Oare toată lumea este confuză?

Oare Dumnezeu știe ce face?

Sau Dumnezeu a murit?

Iar mintea își continuă pălăvrăgeala:

Deține, oare, cineva secretul?

Oameni buni, nu vă faceți probleme: toți sunt disperați. Unii par să ia lucrurile mai ușor: „Chiar nu-mi dau seama de ce se face atâta tevatură”, spun aceștia, „viața mi se pare simplă.” Ei sunt atât de speriați, încât nici nu o pot vedea așa cum este!

Să aflăm, însă, ce spun specialiștii. Confuzia lor este și mai elaborată, învelită într-un jargon impresionant și în complicate constructe mentale. Au sisteme de convingeri predeterminate în care încearcă, din răsputeri, să te încadreze. Un timp, acestea par să funcționeze, apoi cel care a apelat la specialiști revine în punctul din care a plecat.

A fost o vreme în care credeam că putem conta pe instituțiile sociale, însă acestea și-au trăit traiul; nimeni nu mai are, acum, încredere în ele. Acum avem mai mult instituții supraveghetoare decât instituții în sine. Spitalele sunt monitorizate de numeroase agenții. Nimeni nu mai are timp pentru pacienți, care se pierd în forfota din jur. Uitați-vă pe coridoarele spitalelor. Nu se văd nici medici, nici asistente; aceștia se află în birouri și se ocupă de hârțoage. Întreaga scenă este dezumanizată.

„Ei”, spuneți voi, „trebuie să existe niște experți care să cunoască răspunsurile.” Când aveți o problemă, vă duceți la medic, la psihiatru, la un analist, un lucrător social sau astrolog. Vă atașați la o religie, citiți filozofie, urmați trainingul oferit de seminarele Erhard[1], recurgeți la tapping

[1] Erhard Seminars Training (EST) – în engl. în orig. (n. tr.)

cu terapia EFT[2]. Vă echilibrați chakrele, încercați puțină reflexologie, apelați la acupunctura urechii, treceți la iridologie, încercați vindecarea cu lumină sau cristale.

Meditați, cântați mantre, beți ceai verde, încercați cultul penticostal, respirați foc[3], vorbiți în limbi. Încercați meditația de centrare[4], învățați NLP, încercați actualizările, vă perfecționați vizualizările, studiați psihologia, vă alăturați unui grup jungian. Apelați la masajul rolfing, încercați substanțe psihedelice, participați la ședințe de comunicare mediumnice, faceți jogging, urmați jazzercise, vi se fac clisme, consultați nutriționiști, faceți aerobic, stați cu picioarele în sus și capul în jos, purtați bijuterii cu proprietăți mistice. Vă străduiți să deveniți mai intuitivi, să obțineți biofeedback, încercați gestalt terapia.

Vă consultați homeopatul, chiropracticianul, naturopatul. Încercați kinesiologia, vă descoperiți prin enneagrame, vă echilibrați meridianele energetice, vă alăturați unui grup de dezvoltare a conștiinței, luați calmante. Faceți injecții cu hormoni, încercați sărurile celulare, echilibrați mineralele din corp, vă rugați, implorați și conjurați. Învățați

[2] EFT (Emotionally Focused Therapy) sau „tapping”, respectiv Tehnici de eliberare emoțională (TEE), sunt tehnici puternice, situate între presopunctură, meditație și autohipnoză, un fel de acupunctură pentru emoții, prin care stimulăm anumite puncte ale meridianelor energetice în scopul eliminării negativității din corpul și din viața noastră. (n. tr.)

[3] Kapalabhati sau „respirația focului” - tehnică de respirație din Hatha-Yoga (n. tr.)

[4] Getting Centered Meditation, sistem de meditație conceput și promovat de Helen Rainoff (n. tr.)

proiecția astrală. Deveniți vegetarieni. Nu mâncați decât varză. Încercați dieta macrobiotică, folosiți numai produse organice, excludeți alimentele modificate genetic. Mergeți să întâlniți vraci amerindieni, faceți saună în camera de transpirare. Încercați amestecuri de ierburi chinezești, moxicombustie, masaj shiatsu, acupresură, feng shui. Călătoriți în India. Găsiți un nou guru. Vă dezbrăcați. Înotați în Gange. Meditați asupra soarelui. Vă radeți părul de pe cap. Mâncați cu mâinile, ajungeți într-un hal fără de hal, vă spălați cu apă rece.

Cântați cântece tribale. Vă retrăiți viețile trecute. Încercați regresia hipnotică. Țipați în ședințe de terapie primală. Loviți perne. Încercați un Feldenkrais[5]. Frecventați un grup de întâlnire pentru cupluri conjugale[6]. Mergeți la Unity[7]. Scrieți afirmații. Vă concepeți postere cu idealuri[8]. Vă renașteți. Căutați răspunsuri prin I Ching. Etalați cărțile de tarot. Studiați filozofia Zen. Vă înscrieți la încă și mai multe cursuri și ateliere. Citiți zeci de cărți. Faceți analiză tranzacțională. Luați lecții de yoga. Pătrundeți în sfera

[5] Metoda Feldenkrais (numită astfel după inițiatorul său, Dr. Moshe Feldenkrais) este un mod eficient de a controla durerea și stresul, recomandat pentru tratarea oricărui tip de tulburare neurologică din moment ce are succes în antrenarea sistemului nervos de a dezvolta și utiliza noi căi în jurul zonei lezate. (n. tr.)

[6] Vezi „Marriage Encounter (M. E.)" la http://en.wikipedia.org/wiki/Marriage_Encounter (n. tr.)

[7] Probabil că autorul se referă la Unity Health System (n. tr.)

[8] Vision board - în engl. în orig. (n. tr.)

științelor oculte. Studiați magia. Lucrați cu un kahuna[9]. Realizați o călătorie șamanică. Stați sub piramidă. Îl citiți pe Nostradamus. Vă pregătiți mental pentru tot ce poate fi mai rău.

Practicați retragerea spirituală. Încercați postul ritualic. Luați aminoacizi. Achiziționați un generator de ioni negativi. Urmați cursurile unei Școli de mistere. Învățați o strângere de mână secretă. Faceți exerciții de tonifiere. Încercați terapia culorilor. Ascultați înregistrări cu mesaje subliminale. Luați enzime pentru creier, antidepresive, remedii florale. Petreceți sejururi în centre spa. Gătiți cu ingrediente exotice. Căutați tot felul de ciudățenii fermentate de pe meleaguri îndepărtate. Plecați în Tibet. Căutați cu tot dinadinsul oameni sfinți. **Formați cercuri în care vă țineți de mână și consumați substanțe halucinogene. Renunțați** să faceți sex sau să mai mergeți la film. Vă îmbrăcați în robe galbene. Intrați într-un cult.

Încercați nenumărate tipuri de psihoterapie. Luați medicamente-minune. Vă abonați la un toptan de reviste. Încercați dieta Pritikin. Nu mâncați decât grapefruit-uri. Vi se citește viitorul în palmă. Adoptați sistemul de gândire New Age. Vă preocupați de ecologie. Vă propuneți să salvați planeta. Mergeți să vi se citească aura. Purtați diverse cris-

[9] În limba hawaiiană, *huna* se traduce prin "secret" iar *kahuna* prin "păstrător al secretului", "expert", "magistru". Kahuna reprezintă echivalentul meșterului în sistemul de bresle medieval. Termenul a devenit însă cunoscut ca echivalent al șamanului, vraciului, preotului. (n. tr.) sursa: http://www.hooponopono.ro/terapia-iertarii/

tale. Vă interpretați astrograma în sistemul hindus. Participați la ședințe de channeling prin intermediul unui medium. Încercați terapia prin sex. Faceți sex tantric. Obți-neți binecuvântarea lui Baba Nu-știu-cum. Vă alăturați unui grup anonim. Mergeți în pelerinaj la Lourdes. Vă bălăciți în izvoare termale. Urmați cursurile Școlii Arica[10]. Purtați în-călțări terapeutice. Vă împământați. Acumulați mai multă prana și expirați toată negativitatea aceea neagră și stătută. Încercați acupunctura cu ace din aur. Vă gândiți dacă să apelați la terapia cu vezică de șarpe. Încercați respirația chakrelor. Vă curățați aura. Meditați în Piramida lui Keops, Marea Piramidă din Egipt.

Spuneți că voi și prietenii voștri ați încercat deja toate acestea? O, omule! O, tu, ființă minunată! Tragic, comic și totuși atât de nobil! Îți continui căutările cu atâta curaj! Ce ne împinge să perseverăm în găsirea unui răspuns? Suferința? O, da. Speranța? Cu siguranță. Dar mai este ceva.

Știm, intuitiv, că undeva există răspunsul absolut. Ne poticnim pe alei lăturalnice întunecate, nimerim în fundături și pe drumuri închise; ajungem să fim exploatați, escrocați, dezamăgiți, sătui de toți și de toate și, totuși, continuăm să încercăm. Unde greșim? De ce nu găsim răspunsul?

Nu reușim să identificăm problema, de aceea nu putem găsi răspunsul.

[10] Școala Arica, Institutul Arica sau, simplu, Arica, este un grup de dezvoltare a potențialului uman întemeiat în 1968 de filosoful bolivian Oscar Ichazo (n. 1931). (n. tr.)

Poate că răspunsul este atât de simplu încât de aceea nici nu-l putem vedea.

Poate că soluția nu este „pe undeva, pe acolo" și de aceea nu o putem găsi.

Poate că suntem înconjurați de atâtea sisteme de convingeri, încât nu mai reușim să percepem ce este evident.

Pe parcursul istoriei, o mână de oameni au reușit să atingă o claritate de excepție și au trăit experiența găsirii soluției ultime la toate vicisitudinile omenirii. Cum au reușit ei? Care este secretul lor? Noi de ce nu înțelegem ceea ce au ei să ne învețe? Să fie aceasta o misiune aproape imposibilă sau lipsită de speranța reușitei? Și ce șanse are omul de rând, cineva care nu este un geniu în ale spiritualității?

O mulțime de inși urmează diverse căi spirituale dar abia câțiva reușesc să atingă țelul final, realizarea adevărului ultim. De ce se întâmplă astfel? Urmăm ritualul, respectăm dogma și practicăm plini de zel disciplina spirituală doar pentru a eșua o dată în plus! Chiar și atunci când lucrurile par să funcționeze, ego-ul își face din nou, repede, apariția și ne lăsăm prinși în mrejele mândriei și ale vanității, gândind că de data asta deținem răspunsurile!

Izbăviți-ne de cei convinși că au dreptate! Și de cei care fac binele cu orice preț!

Starea de confuzie ne salvează. Pentru cei care încă se află în confuzie, mai există speranță. Prețuiți-vă confuzia! Până la urmă, ea vă este cel mai bun prieten, cea mai bună protecție împotriva letalității răspunsurilor lor, împo-

triva impunerii forțate a ideilor lor. Dacă vă aflați în derută, încă sunteți liberi. Dacă vă aflați în derută, cartea aceasta vi se adresează.

Ce aflați din ea? O metodă simplă de a atinge o mare claritate și de a găsi soluții la probleme, pe măsură ce acestea își fac apariția în viața voastră. Nu este vorba despre a găsi răspunsuri, ci de a demola însăși temelia unei probleme. Starea pe care au atins-o marii înțelepți în decursul istoriei, vă stă chiar acum la dispoziție; soluțiile se găsesc în interiorul nostru și sunt ușor de găsit. Mecanismul renunțării este simplu iar adevărul se impune de la sine. Această metodă poate fi utilizată în viața de fiecare zi. Nu este însoțită de vreo dogmă sau de vreun sistem de convingeri. Puteți verifica voi înșivă felul în care acționează, astfel că nu puteți fi induși în eroare. Nu depindeți de niciun fel de învățături. Metoda se ghidează după dictoanele: „Cunoaște-te pe tine însuți", „Adevărul te va face liber" și „Împărăția lui Dumnezeu se află în interiorul tău." Această metodă va funcționa și pentru cel cinic, și pentru cel pragmatic, și pentru religios, și pentru ateu. Poate fi aplicată indiferent de vârstă și de arealul cultural din care proveniți. Este eficientă atât pentru persoanele spirituale, cât și pentru acelea neinteresate de spiritualitate.

Pentru că mecanismul vă aparține, nimeni nu vă poate deposeda de acesta. Sunteți protejați de dezamăgire. Vă veți da singuri seama ce este adevărat și ce sunt doar programe ale minții sau sisteme de convingeri. În timpul desfășurării

procesului, starea voastră de sănătate se va îmbunătăți, veți avea mai mult succes cu mai puțin efort, veți fi mai fericiți și mai capabili să simțiți iubirea adevărată. Prietenii voștri vor remarca diferența; schimbările sunt permanente. Nu veți atinge un „maxim", pentru a vă prăbuși după aceea. Veți descoperi că în voi se ascunde un învățător interior.

În ultimă instanță, vă veți descoperi Sinele interior. În mod inconștient, ați știut dintotdeauna că el se află acolo. Când îl veți găsi, vă veți da seama ce încercau să ne transmită marii înțelepți din trecut. Veți înțelege toate aceste lucruri pentru că Adevărul este evident și pentru că el se află în interiorul Sinelui vostru.

Această carte este scrisă cu gândul la voi, cititorii. Este lesne de înțeles, ușor de parcurs și o lectură agreabilă. Nu aveți nimic de învățat sau de memorat. Pe măsură ce o parcurgeți, vă veți simți mai senini și mai fericiți. Pagină după pagină, materialul parcurs va începe să vă aducă, în mod automat, experiența eliberării. Vă veți simți eliberați de povară. Tot ce faceți, vi se va părea din ce în ce mai agreabil. Vă așteaptă și câteva surprize, extrem de plăcute, în ceea ce privește propria voastră viață! Lucrurile vor începe să meargă din ce în ce mai bine!

Dacă doriți, puteți fi sceptici. „Am mai fost duși cu zăharelul și înainte", așa că fiți oricât de sceptici credeți de cuviință. Este chiar recomandabil să evitați entuziasmul exagerat. Acesta pune premizele dezamăgirii de mai târziu. De

aceea, în locul entuziasmului este de preferat observația atentă.

Este oare posibil, pe lumea asta, să primești ceva fără să oferi nimic în schimb? O, da, mai mult ca sigur. Mă refer la libertatea voastră, de care ați uitat și pe care nu aveți idee cum să o trăiți. Ceea ce vi se oferă aici nu este ceva ce trebuie, în vreun fel sau altul, dobândit. Nu este ceva nou și nici nu se află în exteriorul vostru. Această libertate deja vă aparține; nu trebuie decât să o retreziți și să o redescoperiți. Libertatea își va face apariția din nou și de la sine.

Vă fac cunoscute aceste lucruri numai pentru a vă pune în legătură cu sentimentele și experiențele voastre interioare. Această carte mai cuprinde, de altfel, multe informații utile pe care mintea voastră va fi încântată să le descopere. Procesul renunțării se va declanșa automat, deoarece este specific minții să încerce să se elibereze de durere și suferință, căutând totodată să guste o mai mare fericire.

CAPITOLUL 2

MECANISMUL RENUNȚĂRII

Ce înseamnă asta?

Renunțarea se simte ca încetarea bruscă a unei presiuni interioare sau ca eliberarea de sub o greutate. Este însoțită de o senzație subită de ușurare și de ușurință, însoțite de o fericire mai intensă și de sentimentul de a fi liber. Este, de fapt, un mecanism al minții și toată lumea l-a resimțit la un moment dat.

Iată și un bun exemplu în acest sens. Vă aflați în toiul unei discuții aprinse; sunteți furioși și supărați când, deodată, totul vi se pare absurd și ridicol. Începeți să râdeți. Situația se detensionează. Treceți de la furie, teamă și sentimentul de a fi atacat, la a vă simți brusc liberi și fericiți. Gândiți-vă ce nemaipomenit ar fi dacă ați putea face acest lucru tot timpul, oriunde, în orice situație. V-ați putea simți permanent liberi și fericiți, iar sentimentele voastre nu v-ar mai pune niciodată în situații dificile. La aceasta se rezumă toată tehnica: la a renunța în mod conștient și frecvent, oricând doriți acest lucru. Atunci veți fi numai voi

responsabili de modul în care vă simțiți și nu veți mai depinde de lumea din jur și de reacțiile voastre la ea. Încetați să fiți o victimă. Aceasta înseamnă să faceți uz de învățătura de căpătâi a lui Buddha, care îndepărtează presiunea dată de reactivitatea involuntară.

Purtăm în noi un imens rezervor de sentimente, atitudini și convingeri negative care s-au acumulat în timp. Presiunea adunată ne face nefericiți și este cauza multor maladii de care suferim și a problemelor noastre de viață. Ne-am resemnat cu existența ei și o expediem, afirmând că aceasta este „condiția umană". Încercăm să scăpăm de această presiune în mii de feluri. O viață omenească obișnuită este trăită încercând să evităm sau să ne îndepărtăm de zbuciumul interior creat de frică și de amenințarea nefericirii. Stima de sine a tuturora este amenințată continuu atât dinăuntrul, cât și din afara noastră.

Dacă ne privim viața îndeaproape, ne dăm seama că ea constituie, în esență, o lungă și complicată luptă pentru a încerca să scăpăm de temerile noastre interioare și a ne îndeplini așteptările pe care le-am proiectat asupra lumii. Presărate printre acestea, sunt momentele de bucurie în care ne-am eliberat temporar de temeri, însă acestea nu au dispărut definitiv și sunt tot acolo, așteptându-ne. Am ajuns să ne temem de sentimentele noastre pentru că acestea conțin atât de multă negativitate încât ne e teamă că, dacă le-am analiza mai îndeaproape, negativitatea ne-ar putea

copleși. Ne temem de aceste sentimente pentru că nu deținem niciun mecanism conștient prin care să le putem stăpâni în cazul în care ar ajunge să ne potopească. Fiindu-ne teamă să le confruntăm, ele continuă să se acumuleze și în final ajungem ca, în secret, să privim moartea ca pe o izbăvire de toată această durere. Nici gândurile, nici faptele nu sunt dureroase, ci sentimentele care le însoțesc. Gândurile în sine nu dor, ci dor sentimentele care le dau naștere!

Presiunea acumulată a sentimentelor dă naștere gândurilor.

Un singur sentiment, de exemplu, poate zămisli mii de gânduri într-o anumită perioadă de timp. Luați, de exemplu, o amintire dureroasă din copilărie, un imens regret care a stat până acum ascuns. Uitați-vă la toți anii aceia de zile în care gândurile s-au asociat acelui unic eveniment. Dacă am putea alina sentimentul dureros care a stat la baza lor, toate acele gânduri ar dispărea pe dată, iar noi am uita evenimentul respectiv.

Această observație se bazează pe considerații științifice. Teoria științifică Gray-La Violette integrează psihologia și neurofiziologia. Studiile lor au arătat că tonalitatea sentimentelor organizează gândurile și memoria (Gray-La Violette, 1981). Gândurile sunt arhivate în baza de date a memoriei în funcție de diferitele nuanțe ale sentimentelor asociate cu gândurile respective. De aceea, atunci când renunțăm sau abandonăm un sentiment, ne eliberăm și de toate gândurile care i se asociază.

Marele avantaj în a şti cum să renunţaţi, este acela că se poate renunţa la orice sentiment şi la toate sentimentele într-o clipită, în orice moment sau loc, şi că acest lucru se poate realiza încontinuu şi fără efort.

Ce înseamnă starea de renunţare? Înseamnă să fiţi eliberaţi de sentimente negative, astfel încât creativitatea şi spontaneitatea să se poată manifesta fără opoziţia sau interferenţa conflictelor interioare. A fi liberi de conflicte interioare şi de orice aşteptări, înseamnă a le dărui persoanelor din viaţa noastră libertatea cea mai mare. Acest lucru ne permite să experimentăm structura de bază a universului, care, aşa cum urmează a se descoperi, înseamnă manifestarea binelui cel mai înalt cu putinţă în orice situaţie dată. Poate că sună mai filozofic, însă când acest lucru se întâmplă, este faptic adevărat, el fiind confirmat inclusiv prin experienţa personală.

Sentimente şi mecanisme mentale

Noi abordăm sentimentele în trei modalităţi principale: suprimare, exprimare şi evadare. Le vom discuta pe rând.

1. Suprimare şi reprimare. Acestea sunt modalităţile cele mai frecvente prin care ne îngropăm sentimentele şi le dăm deoparte. În reprimare, acest proces este inconştient; în suprimare, procesul are loc conştient. Nu vrem să fim deranjaţi de sentimente şi nici nu ştim ce altceva să facem

cu ele. Cumva, ne lăsăm cuprinşi de suferinţă şi încercăm să funcţionăm, totuşi, cum putem mai bine. Sentimentele pe care decidem să le suprimăm sau să le reprimăm sunt în acord cu programele conştiente şi inconştiente pe care le purtăm în interiorul nostru ca urmare a convenienţelor sociale şi a educaţiei primite în familie. Presiunea sentimentelor suprimate se traduce mai apoi ca iritabilitate, schimbări bruşte de dispoziţie, tensiuni în muşchii gâtului şi spatelui, dureri de cap, crampe, tulburări ale ciclului menstrual, colită, indigestie, insomnie, hipertensiune, alergii şi alte tulburări somatice.

Când *reprimăm* un sentiment, o facem pentru că poartă atât de multă vinovăţie şi teamă în el încât acestea nici nu se mai resimt în mod conştient. De fiecare dată când sentimentul respectiv ameninţă să iasă la suprafaţă, el este aruncat din nou în inconştient. Sentimentul reprimat este apoi prelucrat în diverse moduri, pentru a ne asigura că va rămâne reprimat şi în afara conştiinţei. Dintre mecanismele utilizate de minte pentru a păstra un sentiment reprimat, negarea şi proiecţia sunt, poate, cele mai cunoscute pentru că au tendinţa să se manifeste împreună şi să se consolideze reciproc. Negarea are ca efect blocaje emoţionale şi de maturizare majore. Este, de obicei, însoţită de mecanismul proiecţiei. Din cauza vinovăţiei şi a fricii pe care le resimţim, ne reprimăm impulsul sau sentimentul şi negăm prezenţa acestora in interiorul nostru. În loc să le simţim, le proiectăm în lumea exterioară şi asupra persoanelor din jurul nostru.

Trăim sentimentul respectiv ca şi când acesta le-ar aparţine „lor", celorlalţi. „Ei" devin apoi duşmanul, iar mintea caută şi găseşte justificarea de a-şi întări proiecţia. Acum, vina aparţine oamenilor, locurilor, instituţiilor, alimentaţiei, condiţiilor climaterice, evenimentelor astrologice, condiţiei sociale, sorţii, lui Dumnezeu, norocului, Satanei, străinilor, grupurilor etnice, rivalilor politici şi altor lucruri exterioare nouă. În prezent, proiecţia reprezintă mecanismul principal utilizat de către lume. Proiecţia este răspunzătoare de toate războaiele, conflictele armate şi dezordinea civilă. Suntem chiar încurajaţi să urâm duşmanul pentru a fi consideraţi un „bun cetăţean". Ne păstrăm stima de sine în detrimentul celorlalţi şi, într-un final, aceasta are drept urmare destrămarea societăţii. Mecanismul proiecţiei stă la baza atacurilor, violenţei, agresiunii şi a oricărei forme de distrugere socială.

2. Exprimare. Prin acest mecanism, sentimentul este lăsat să se reverse, este exprimat sau transpus în limbaj corporal şi manifestat ca atare în nesfârşite demonstraţii de grup. Exprimarea sentimentelor negative lasă să iasă exact atâta presiune interioară încât ceea ce mai rămâne, să poată fi apoi suprimat. Este foarte important să înţelegeţi acest lucru pentru că mulţi oameni din societatea noastră consideră, în prezent, că exprimarea sentimentelor îi eliberează de acestea. De fapt, se întâmplă exact opusul. Exprimarea unui sentiment tinde, mai întâi, să-i încurajeze propagarea

şi să-i alimenteze energia. În al doilea rând, exprimarea unui sentiment lasă ca ceea ce rămâne din acesta să fie suprimat din sfera conştienţei.

Echilibrul dintre suprimare şi exprimare variază de la individ la individ în funcţie de educarea sa timpurie, de normele şi moravurile culturale în vigoare şi de mass-media. Exprimarea sentimentelor personale este la modă ca urmare a interpretării greşite a lucrărilor lui Sigmund Freud şi a psihanalizei. Freud a remarcat că suprimarea sentimentelor stă la baza nevrozelor; de aceea, exprimarea lor a fost considerată a fi modalitatea de tratare a acestora. Această interpretare greşită s-a transformat în permisiunea de a fi indulgent cu propria persoană, în detrimentul tuturor celorlalţi. Ceea ce afirma Freud de fapt, în psihanaliza clasică, este că impulsul sau sentimentul reprimat trebuiau neutralizate, sublimate, socializate şi canalizate spre elanurile constructive ale iubirii, activităţilor lucrative şi creativităţii. Dacă ne descărcăm sentimentele negative asupra celorlalţi, ei trăiesc această experienţă ca pe o agresiune, fiind, la rândul lor, forţaţi să-şi suprime, exprime sau să evite anumite sentimente; din această cauză, exprimarea negativităţii are drept consecinţă deteriorarea şi chiar distrugerea relaţiilor dintre oameni. O alternativă mult mai preferabilă ar fi asumarea responsabilităţii pentru toate sentimentele negative pe care le avem şi încercarea de a le neutraliza. Atunci, vor rămâne să fie exprimate numai sentimentele pozitive.

3. Evadare. Evadarea reprezintă evitarea sentimentelor prin recurgerea la diversiune. Această evitare stă la baza industriei de divertisment și a producerii de băuturi alcoolice, ea fiind totodată și subterfugiul adoptat de dependenții de muncă. Escapismul și evitarea conștientizării lumii interioare sunt mecanisme pe care societatea le tolerează. Ne putem ignora sinele interior și ne putem împiedica adevăratele sentimente să iasă la suprafață printr-o varietate infinită de îndeletniciri, dintre care multe ajung să se transforme în adicții pe măsură ce dependența noastră față de acestea crește.

Oamenii ar face orice ca să nu trebuiască să fie conștienți de sentimentele lor. Vedem cât de des schimbă unii programele la televizor din momentul în care intră în cameră iar apoi se plimbă de colo-colo de parcă ar fi în stare onirică, mintea lor fiind programată în permanență de informațiile inoculate pe această cale. Oamenii sunt îngroziți să se confrunte cu ei înșiși. Se tem până și de un moment de singurătate. De aici, activitatea lor frenetică: sunt într-o continuă și neîncetată socializare, discuție, trimitere de SMS-uri, citesc, ascultă muzică, lucrează, călătoresc, vizitează orașe, fac cumpărături, se supraalimentează, joacă jocuri de noroc, se duc la film, se medicamentează, se droghează și merg la petreceri.

Multe dintre mecanismele de evadare amintite anterior sunt greșite, stresante și ineficiente. Fiecare dintre acestea necesită cantități din ce în ce mai mari de energie

în sine și prin sine. Sunt necesare cantități imense de energie pentru a diminua presiunea crescândă a sentimentelor suprimate și reprimate. Se manifestă o reducere treptată a conștienței și o stagnare a maturizării. Creativitatea, energia și interesul autentic față de ceilalți se diminuează. Dezvoltarea spirituală stagnează și pot apărea afecțiuni fizice și emoționale, diverse maladii, îmbătrânirea precoce și chiar moartea prematură. Proiecția sentimentelor reprimate are drept consecințe probleme și tulburări sociale, ca și exacerbarea individualismului și a brutalității atât de caracteristice societății contemporane. Mai presus de orice, are ca efect incapacitatea de a iubi cu adevărat și de a avea încredere în altcineva, manifestată prin izolare socială și ură de sine.

În contradicție cu cele de mai sus, ce se întâmplă atunci când decidem să renunțăm la un anumit sentiment? Energia din spatele acestuia cedează instantaneu și are loc o decompresie. Pe măsură ce continuăm să renunțăm, presiunea acumulată începe să scadă. Cu toții știm că atunci când renunțăm să ne agățăm de ceva, ne simțim imediat mai bine. Fiziologia corpului se modifică. Apar vizibile schimbări în bine în culoarea pielii, respirație, puls, tensiune arterială, tensiune musculară, funcționarea tractului gastrointestinal și în chimia sângelui. În starea de libertate interioară, toate funcțiile și organele corpului se îndreaptă spre condiția de normalitate și sănătate. Se manifestă o creștere imediată a puterii musculare. Vederea se îmbunătățește, iar percepția

noastră despre lume și despre noi înșine se schimbă în bine. Ne simțim mai fericiți, mai plini de iubire și mai relaxați.

Sentimentele și stresul

Se face multă vâlvă și se acordă multă atenție noțiunii de stres, în lipsa unei reale înțelegeri a adevăratei sale naturi. Se spune că suntem mai predispuși la stres decât oricând. Care este cauza principală a stresului? În niciun caz, factorii externi care îl exacerbează. Aceștia sunt doar exemplificări ale mecanismului pe care l-am descris drept proiecție. Considerați vinovați sunt „ei" sau „asta" atunci când, de fapt, ceea ce simțim este eliberarea de presiunea interioară a emoțiilor reprimate. Sentimentele reprimate sunt acelea care ne fac vulnerabili la stresul exterior.

Adevărata sursă de stres este, de fapt, *interioară*; nu exterioară, așa cum preferă unii să creadă. Disponibilitatea de a reacționa prin teamă, de exemplu, depinde de cât de multă teamă este deja prezentă în interior, pentru a putea fi declanșată de un stimul. Cu cât în interior există mai multă teamă, cu atât percepția noastră asupra lumii se transformă într-o expectanță precaută și temătoare. Pentru cel care se teme, lumea aceasta este un loc înspăimântător. Pentru cel care este furios, lumea aceasta este un haos plin de frustrare și de supărări. Pentru cel care se simte vinovat, este o lume a ispitei și a păcatului, pe care le vede pretutindeni. Ceea ce ținem în noi, ne colorează lumea. Dacă vom renunța la vinovăție, vom vedea inocența; cineva dominat de vinovăție,

însă, va vedea numai răul din jur. Regula de aur este să ne concentrăm asupra a ceea ce reprimăm.

Stresul apare ca rezultat al tensiunii acumulate în urma sentimentelor pe care le reprimăm și le suprimăm. Această tensiune caută o cale de a se elibera, prin urmare evenimentele exterioare nu fac decât să declanșeze ceea ce, conștient sau inconștient, am ținut în noi. Energia sentimentelor pe care le-am blocat reapare prin intermediul sistemului nervos autonom și produce modificări patologice care duc la îmbolnăviri. Un sentiment negativ provoacă instantaneu pierderea a 50% din forța musculară a corpului și ne ingustează câmpul perceptiv atât la nivel fizic, cât și la nivel mental. Stresul reprezintă o reacție emoțională la un factor sau stimul declanșator. Stresul este determinat de sistemul nostru de convingeri și de presiunile emoționale care i se asociază. Nu stimulul exterior constituie cauza stresului, ci nivelul nostru de reactivitate la acesta. Cu cât starea noastră de renunțare este mai avansată, cu atât suntem mai puțin predispuși la stres. Prejudiciul provocat de stres este numai și numai consecința propriilor noastre emoții. Eficiența renunțării și diminuarea reacției corpului la stres au fost demonstrate științific prin diverse studii (vezi cap. 14).

Numeroaselor programe de reducere a stresului din ziua de astăzi, le scapă esențialul. Acestea încearcă mai degrabă să tempereze efectele ulterioare ale stresului, decât să-i elimine cauza, sau se concentrează asupra perceperii

evenimentelor exterioare. Este ca și cum s-ar dori scăderea febrei, fără a se încerca vindecarea infecției. Tensiunea musculară, de exemplu, este consecința anxietății, fricii, furiei și vinovăției. Un curs despre tehnica relaxării musculare v-ar aduce beneficii foarte limitate. Ar fi mult mai eficient, în schimb, să eliminați cauza acestei tensiuni latente, reprezentată de furie, frică, vinovăție sau alte sentimente negative reprimate și suprimate.

Evenimentele de viață și emoțiile

Mintea rațională preferă să păstreze adevărata cauză a e-moției în afara conștienței și, în acest scop, se folosește de mecanismul proiecției. Învinovățește evenimentele exteri-oare sau alte persoane de „provocarea" unui anumit senti-ment, iar pe sine se vede ca pe victima nevinovată și neaju-torată a cauzelor exterioare. *„Ei* m-au înfuriat." *„El* m-a su-părat." *„Asta* m-a speriat." *„Evenimentele care se petrec în lume* sunt cauza anxietății mele." De fapt, lucrurile stau exact pe dos. Sentimentele suprimate și reprimate caută o supapă de ieșire și folosesc evenimentele exterioare ca de-clanșatori sau scuze pentru a se manifesta. Suntem ca niș-te vase sub presiune pregătite să scoată aburi atunci când se ivește ocazia. Declanșatorii noștri sunt armați și pregă-tiți să intre în acțiune. În psihiatrie, acest mecanism poartă denumirea de deplasare. Pentru că suntem deja furioși, e-venimentele exterioare ne înfurie. Dacă, printr-o renunțare

constantă, am reușit să ne eliberăm de frica înăbușită în noi, atunci este foarte greu, dacă nu imposibil, ca cineva, oricine, sau o situație oarecare, să reușească să ne mai în-furie. Același lucru este valabil pentru toate celelalte senti-mente negative, din momentul în care s-a renunțat la aces-tea.

Ca urmare a condiționării sociale din societatea noastră, oamenii își suprimă și reprimă chiar și sentimentele pozitive. Iubirea suprimată se răsfrânge în inima „sfâșiată" de atacul de inimă. Iubirea suprimată își face din nou apariția sub forma iubirii excesive a animalelor de companie sau a diverselor tipuri de idolatrie. Adevărata iubire este lipsită de teamă și se caracterizează prin non-atașament. Teama de pierdere alimentează atașamentul inadecvat și posesivitatea. Bărbatul care nu este sigur de prietena lui, de exemplu, este foarte gelos.

Când presiunea sentimentelor suprimate și reprimate depășește nivelul de toleranță al unei persoane, mintea ei va crea „undeva" un eveniment asupra căruia să-și poată îndrepta sentimentele, dându-le frâu liber. Astfel, cel care reprimă multă mâhnire va da naștere, inconștient, la evenimente pline de tristețe în viața sa. Cel care se teme va face să se precipite asupra sa experiențe înfricoșătoare, cel furios va fi înconjurat de împrejurări care-l vor înfuria, iar cel mândru se va considera tot timpul insultat. Așa cum a spus și Iisus Christos: „De ce vezi tu paiul din ochiul fratelui

tău şi nu te uiţi cu băgare de seamă la bârna din ochiul tău?" (Matei 7:3) Toţi marii maeştri arată spre *interiorul* nostru.

Tot ce există în univers, emite o vibraţie. Cu cât vibraţia este mai înaltă, cu atât ea este mai puternică. Pentru că sunt energie, şi emoţiile emit vibraţii. Aceste vibraţii emoţionale interacţionează cu câmpurile energetice ale cor-pului şi au efecte care pot fi văzute, simţite şi măsurate. Filmele care redau imagini obţinute prin fotografierea Kirlian, ca acelea realizate de dr. Thelma Moss, arată fluctuaţiile rapide ale culorilor şi dimensiunii câmpului energetic care apar la modificarea emoţiilor (Krippner, 1974). Câmpul energetic a fost în mod tradiţional denumit „aură" şi poate fi observat de persoanele care s-au născut cu sau şi-au însuşit abilitatea de a percepe vibraţiile acelei frecvenţe. Aura îşi schimbă culoarea şi dimensiunea în funcţie de emoţiile noastre. Testarea musculară demonstrează, la rândul ei, schimbările energiei care însoţeşte emoţiile, pentru că muşchii din corpul nostru răspund instantaneu la stimulii pozitivi sau negativi. Astfel, stările noastre emoţionale de bază se transmit în întregul univers.

Mintea nu are anumite dimensiuni sau o mărime anume, nici nu este limitată în spaţiu; de aceea, mintea, prin energia sa vibraţională, îşi transmite starea bazală pe o distanţă nelimitată. Aceasta înseamnă că noi îi afectăm pe ceilalţi în mod obişnuit şi fără să ne dăm seama, prin gândurile noastre şi starea emoţională. Tiparele emoţionale şi formele gând asociate acestora pot fi detectate şi

recepţionate în mod conştient şi de la mare distanţă de diverşi mediumi. Acest lucru poate fi demonstrat experimental, iar baza ştiinţifică a fenomenului a constituit un subiect de viu interes pentru fizica cuantică avansată.

Pentru că emoţiile emit un câmp de energie vibraţional, acestea influenţează şi determină persoanele existente în viaţa noastră. Evenimentele de viaţă ajung să fie influenţate de emoţiile noastre reprimate şi suprimate la nivel psihic. Astfel, furia atrage gânduri încărcate de furie. Regula de aur a universului psihic este aceea că „ceea ce se aseamănă, se adună". În mod asemănător, „iubirea atrage iubire", astfel că persoana care a renunţat la o mare cantitate de negativitate interioară este acum înconjurată de gânduri iubitoare, evenimente pline de iubire, oameni iubitori şi animale de companie iubitoare. **Acest fenomen explică numeroase** pasaje din scripturi şi zicale populare care au pus în încurcătură intelectul, precum: „Bogaţii devin şi mai bogaţi iar săracii devin şi mai săraci" sau „Celui ce are, i se va da". Ca regulă generală, aşadar, persoanele care se complac în apatie aduc în viaţa lor circumstanţe care întreţin sărăcia, iar cele care degajă un aer de prosperitate atrag în existenţa lor abundenţa.

Pentru că tot ce este viu este şi conectat la nivelurile vibraţionale ale energiei, starea noastră emoţională bazală este detectată de toate formele de viaţă însufleţite din jurul nostru, care reacţionează la aceasta. Este binecunoscut faptul că animalele îşi dau imediat seama de starea emoţională

bazală a unei persoane. S-au realizat experimente care au demonstrat că până şi dezvoltarea culturilor de bacterii este influenţată de emoţiile umane, iar plantele înregistrează reacţii măsurabile la starea noastră emoţională (Backster, 2003).

Mecanismul renunţării

Renunţarea înseamnă a fi conştienţi de un sentiment, a-l lăsa să-şi facă apariţia, a-l trăi şi a-l lăsa să-şi urmeze cursul fără a dori să schimbaţi nimic la el şi fără a face nimic în privinţa acestuia. Înseamnă, pur şi simplu, a lăsa acel sentiment să existe şi să vă concentraţi asupra ener-giei din spatele său. Primul pas este acela de a vă permite să aveţi sentimentul respectiv fără a-i opune rezistenţă, fără a încerca să îl exprimaţi în exterior, fără a vă teme de el, a-l condamna sau a adopta o atitudine moralizatoare în ceea ce-l priveşte. Înseamnă a renunţa la criticism şi a vă da seama că nu este *decât* un sentiment. Tehnica ce trebuie aplicată este să acceptaţi sentimentul respectiv şi să renunţaţi la orice strădanie de a-l schimba în vreun fel. Abandonaţi impulsul de a-i opune rezistenţă. *Opunerea de rezistenţă este aceea care face ca sentimentul să dureze.* Când renunţaţi să-i opuneţi rezistenţă sau să-i aduceţi schimbări, el se va preschimba în următorul sentiment şi va fi însoţit de o senzaţie de uşurare. Un sentiment căruia nu i se opune

rezistenţă va dispărea pe măsură ce energia din spatele lui se disipează.

Când începeţi procesul renunţării, veţi constata că vă este teamă şi vă simţiţi vinovaţi de a avea sentimente negative; veţi opune rezistenţă sentimentelor, simţirilor, emoţiilor în general. Pentru a le lăsa să se manifeste, este mai uşor să renunţaţi la reacţia de a avea sentimente. Teama de teama însăşi este un excelent exemplu în acest sens. Eliberaţi-vă mai întâi de teama sau de vinovăţia de a avea sentimentul respectiv şi abia apoi adresaţi-vă acestuia.

Când începeţi să renunţaţi la sentimente, ignoraţi toate gândurile care vă vin în minte. Concentraţi-vă asupra sentimentului respectiv, nu asupra gândurilor. Acestea sunt interminabile, se autoconsolidează şi dau naştere la încă şi mai multe gânduri. Gândurile nu sunt decât raţionalizări ale minţii care încearcă să justifice prezenţa unui sentiment sau a altuia. Adevăratul motiv al existenţei sentimentului îl constituie tensiunea acumulată în spatele acestuia, aceasta fiind ceea ce îl forţează să se manifeste imediat. Gândurile sau evenimentele exterioare sunt doar o scuză inventată de minte.

Pe măsură ce ne familiarizăm cu procesul renunţării, vom observa că toate sentimentele negative sunt asociate cu frica noastră primară legată de supravieţuire şi că sentimentele sunt, de fapt, programe de supravieţuire pe care mintea le consideră necesare. Tehnica de renunţare demontează, treptat, aceste programe. Prin intermediul

acestui proces, motivul latent aflat la baza sentimentelor devine din ce în ce mai evident.

Renunțarea înseamnă a nu nutri emoții puternice față de nimic: „Îmi este egal dacă se întâmplă un anumit lucru și îmi este egal dacă nu se întâmplă." Când suntem liberi, renunțăm de fapt la atașamente. Ne putem bucura de un anumit lucru, însă nu avem nevoie de el pentru a fi fericiți. Treptat, dependența noastră de ceva sau de cineva din afara noastră se va diminua. Aceste principii sunt în armonie atât cu principiul de bază al învățăturii lui Buddha, acela de a evita atașarea de fenomenele acestei lumi, cât și cu principiul de bază al învățăturii lui Iisus: „Fiți în lume, dar nu ai lumii."

Uneori, renunțăm la un sentiment și constatăm că acesta revine sau continuă să se manifeste. Aceasta se întâmplă pentru că au mai rămas urme din el la care trebuie să renunțați. Am înăbușit aceste sentimente o viață întreagă și o mare cantitate de energie a fost împinsă în jos, iar acum aceasta trebuie să iasă la suprafață și să fie recunoscută. Când are loc renunțarea, apare imediat un sentiment de ușurare și de fericire, aproape ca un „high" (stare extatică de fericire obținută în urma folosirii anumitor droguri).

Continuând să practicați renunțarea, este posibil să vă mențineți în acea stare de libertate. Sentimentele vin și pleacă iar la un moment dat vă veți da seama că nu sunteți acele sentimente, ci că adevăratul vostru „eu" nu face decât să asiste la succedarea lor. Atunci veți înceta să vă identi-

ficați cu sentimentele voastre. „Eul" care observă și este conștient de ce se întâmplă, rămâne tot timpul neschimbat. Pe măsură ce deveniți tot mai conștienți de martorul neschimbător din interiorul vostru, începeți să vă identificați cu acel nivel al conștienței. Treptat, deveniți mai mult martorul decât subiectul care experimentează fenomenele. Vă apropiați din ce în ce mai mult de realul Sine și începeți să vă dați seama că ați fost induși în eroare de sentimente. V-ați considerat o victimă a sentimentelor voastre. Acum vă dați seama că acestea nu reprezintă adevărul despre ființa voastră; sentimentele sunt create de ego, acel colecționar de programe pe care mintea le considera, în mod greșit, necesare pentru supraviețuirea voastră.

Consecințele renunțării sunt surprinzător de rapide și de subtile, însă efectele sale sunt foarte puternice. De multe ori renunțăm la un sentiment sau la altul însă avem impresia că nu am făcut-o. Prietenii sunt cei care ne atrag atenția asupra schimbării din noi. Acest fenomen se întâmplă deoarece, atunci când se renunță complet la ceva, acest „ceva" dispare din câmpul conștienței. Și pentru că nu ne gândim la acel lucru, nu ne dăm seama nici de dispariția sa. Este un fenomen des întâlnit la cei care încep să-și dezvolte conștiența. Nu ne dăm seama de cantitatea de cărbune pe care am scos-o cu lopata; vedem doar atât cât avem în lopată la un anumit moment dat. Nu ne dăm seama cât de mult a scăzut grămada de cărbune. Prietenii și membrii familiei sunt, adesea, primii care observă schimbarea.

Pentru a-și urmări progresul, multe persoane țin un jurnal al realizărilor în domeniu. Lucrul acesta ajută la depășirea opunerii de rezistență, care se exprimă de obicei prin: „Metoda asta nu funcționează." Se întâmplă adesea ca persoane care au înregistrat progrese extraordinare să susțină că: „Pur și simplu nu merge." Trebuie să ne reamintim, uneori, cum eram înainte de începerea acestui proces.

Opunerea rezistenței la procesul renunțării

Renunțarea la sentimentele negative înseamnă demontarea ego-ului, care va opune rezistență cu orice prilej. Aceasta ar putea însemna manifestarea de scepticism în privința tehnicii aplicate, „uitarea" renunțării, resurgența bruscă a escapismului sau eliberarea de sentimente prin exprimarea și manifestarea lor. Soluția constă în a continua, pur și simplu, să renunțați la sentimentele pe care le aveți în legătură cu acest proces. Lăsați să se manifeste opunerea rezistenței fără să vă împotriviți acesteia.

Sunteți liberi. Nu sunteți *obligați* să renunțați. Nu vă forțează nimeni. Analizați, în schimb, teama din spatele opunerii rezistenței. De ce anume vă temeți în tot acest proces? Sunteți dispuși să renunțați la ceea ce vă provoacă această teamă? Continuați să renunțați la fiecare teamă, pe măsură ce își face apariția, iar opunerea rezistenței va înceta de la sine.

Să nu uităm că renunțăm la toate programele care au făcut din noi sclavi și victime o vreme atât de îndelungată. Programele acestea ne-au împiedicat să mai percepem adevărul identității noastre reale. Ego-ul pierde teren și va încerca tot felul de trucuri și șiretlicuri. Odată ce începem procesul de renunțare, zilele ego-ului sunt numărate și puterea sa se diminuează. Unul din șiretlicurile la care recurge este să lase să treacă neobservată tehnica în sine, dar la un moment dat să considere subit că mecanismul renunțării nu funcționează, că lucrurile au rămas neschimbate, că toată schema este confuză, dificil de ținut minte și de pus în aplicare. Acesta este un semn de progres autentic! Înseamnă că ego-ul și-a dat seama că noi deținem pâinea și cuțitul și că ne putem elibera, iar el pierde teren. Ego-ul nu ne este prieten. Ca „Master Control" din filmul *Tron* (1982), el ne vrea încătușați de programele sale.

Renunțarea este o abilitate firească. Nu este ceva nou sau străin de noi. Nu este o învățătură ezoterică, nici ideea altcuiva sau un sistem de convingeri. Facem doar apel la natura noastră interioară pentru a deveni mai liberi și mai fericiți. În timpul renunțării, nu ajută la nimic să ne „gândim" la tehnica în sine. Este mai bine să acționăm, și atât. Până la urmă, se va vedea că toate gândurile înseamnă, de fapt, opunere de rezistență. Sunt imagini pe care mintea le-a plăsmuit pentru a ne împiedica să trăim realitatea. După ce vom fi întrebuințat o vreme tehnica renunțării, începând să ne dăm seama ce se întâmplă cu adevărat, vom râde de

gândurile noastre. Gândurile sunt nişte contrafaceri, nişte fantezii care ascund realitatea. Urmărirea gândurilor ne poate ţine ocupaţi încontinuu. Iar într-o zi vom descoperi că ne aflăm exact în punctul din care am plecat. Gândurile sunt ca peştişorii dintr-un bol cu apă, apa fiind adevăratul Sine. Adevăratul Sine este spaţiul dintre gânduri sau, mai exact, câmpul de conştientizare tăcută existent dedesubtul tuturor gândurilor.

Ştim cu toţii cum este atunci când suntem absorbiţi de o activitate şi abia dacă observăm trecerea timpului. Mintea este, atunci, foarte liniştită iar noi facem pur şi simplu ceea ce este de făcut, fără să opunem rezistenţă şi fără efort. În momentele acelea suntem fericiţi, poate chiar fredonăm în surdină o melodie. „Funcţionăm" fără niciun stres. Suntem foarte relaxaţi, deşi lucrăm. Deodată ne dăm seama că, de fapt, nici nu aveam nevoie de toate gândurile acelea. Gândurile sunt ca momeala pentru peşte: dacă luăm o înghiţitură, suntem agăţaţi. Este mai bine să nu ne lăsăm ispitiţi de gânduri. Nu avem nevoie de ele.

În interiorul nostru, dar în afara sferei conştienţei, sălăşluieşte adevărul că „deja ştim tot ceea ce avem nevoie să ştim."
Este ceva ce se întâmplă în mod automat.

Deşi paradoxal, una din rezistenţele la mecanismul renunţării apare chiar datorită eficienţei acestei tehnici. Ceea ce se întâmplă este că recurgem la renunţare când viaţa nu ne merge strălucit, iar atunci suntem asaltaţi de emoţii neplăcute. Când, în fine, reuşim să renunţăm la acestea,

depăşim momentul şi totul este bine din nou, încetăm să mai recurgem la renunţare. Aceasta este o greşeală pentru că, oricât de bine ne-am simţi, tot mai rămâne ceva. Profitaţi de stările voastre pozitive şi de elanul renunţării. Continuaţi, pentru ca totul să fie din ce în ce mai bine. Renunţarea începe să ia un oarecare avânt. Odată ce aţi început, este uşor să o faceţi să continue. Cu cât vă simţiţi mai bine, cu atât este mai uşor să recurgeţi la renunţare. Acesta este momentul potrivit să coborâţi în interior şi să renunţaţi la anumite lucruri („deşeuri" suprimate şi reprimate) de care nu v-aţi atinge dacă aţi fi într-o pasă proastă. Există întotdeauna un sentiment care trebuie abandonat şi la care să renunţaţi. Când ne simţim bine, emoţiile sunt doar insesizabile.

Uneori, vă puteţi simţi blocaţi pe un anumit sentiment. Este suficient **să acceptaţi sentimentul de a avea un blocaj.** Lăsaţi-l să se manifeste şi nu-i opuneţi rezistenţă. Dacă nu dispare, încercaţi să renunţaţi la el pe fragmente mai mici. Un alt blocaj care ar mai putea apărea este teama că, dacă renunţaţi la dorinţa de a avea ceva, nici nu-l veţi obţine. Adesea, este în avantajul vostru să analizaţi câteva idei mai des întâlnite şi să renunţaţi la ele chiar de la început. Printre acestea se numără: (1) Merităm să obţinem anumite lucruri numai dacă muncim din greu, ne zbatem pentru ele, facem sacrificii şi eforturi; (2) Suferinţa este benefică şi bună pentru noi, (3) Nu primim nimic, degeaba; (4) Lucrurile foarte simple nu valorează prea mult. Renunţarea la unele dintre aceste bariere psihologice în favoarea tehnicii în sine, vă va îngădui

să vă bucurați de lipsa de efort în aplicarea tehnicii și de ușurința sa.

CAPITOLUL 3

ANATOMIA EMOȚIILOR

Psihologia emoțiilor umane este vastă și complexă. Ea folosește adesea numeroase simboluri și face referiri la mitologie, bazându-se pe ipoteze care sunt adesea dezbătute cu pasiune. În consecință, există diverse școli de psihoterapie, cu obiective și metode diferite. Simplitatea fiind unul dintre semnele distinctive ale adevărului, voi zugrăvi o hartă a emoțiilor simplă, practică și verificabilă care poate fi testată atât prin experiență personală, cât și prin verificare obiectivă.

Scopul supraviețuirii

Oricare ar fi ramura psihologiei pe care o veți studia, aceasta vă va dezvălui că obiectivul principal al umanității, care le depășește pe toate celelalte, este supraviețuirea. Fiecare dorință umană este orientată spre asigurarea supraviețuirii individului și supraviețuirea grupului cu care acesta se identifică, respectiv familie, ființele iubite sau țara de origine. Oamenii se tem cel mai mult de pierderea capacității de

a experimenta. În acest sens, sunt interesați de supraviețuirea corpului lor pentru că ei consideră că *sunt* acest corp și că, prin urmare, au nevoie de el pentru a-și duce existența. Pentru că se percep ființe separate și limitate, ei sunt angoasați de sentimentul lipsei. Oamenii obișnuiesc adesea să caute în afara lor satisfacerea propriilor nevoi. Aceasta îi face să se simtă vulnerabili, pentru că își sunt insuficienți lor înșiși.

Mintea este, așadar, un mecanism de supraviețuire, iar metoda pe care o folosește în acest scop este utilizarea emoțiilor. Gândurile își fac apariția din emoții și, până la urmă, emoțiile sfârșesc prin a deveni o abreviere a gândurilor. Mii, dacă nu chiar milioane de gânduri pot fi înlocuite de o singură emoție. Emoțiile sunt mai simple și mai primitive decât procesele mentale. Instrumentul utilizat de minte pentru a-și atinge obiectivele emoționale, este rațiunea. Când este folosită de intelect, emoția primară latentă este de obicei inconștientă sau cel puțin situată în afara sferei conștienței. Când emoția latentă este uitată sau ignorată fără a mai fi experimentată, indivizii nu sunt conștienți de motivele care stau la baza acțiunilor lor și plăsmuiesc tot felul de motive plauzibile. De fapt, ei adesea nu știu de ce fac ceea ce fac.

Există o modalitate simplă de a deveni conștienți de scopul emoțional ascuns care stă la baza unei activități, iar aceasta este utilizarea întrebării „pentru ce?". După fiecare răspuns, se întreabă din nou și din nou „pentru ce?", până

la descoperirea sentimentului primar. Iată un exemplu. Un bărbat își dorește un Cadillac nou. Mintea îi oferă toate motivele logice pentru această dorință a lui, însă logica nu justifică chiar totul. Atunci bărbatul se întreabă: „Pentru ce îmi doresc Cadillac-ul?" „Ei bine", răspunde tot el, „pentru a obține un anumit status, recunoaștere, respect și poziția socială a unui om de succes în societate". Din nou se întreabă: „Pentru ce am nevoie de status?" „Ca să obțin respectul și aprobarea celorlalți", ar putea el răspunde, „și pentru a consolida acest respect". Din nou se întreabă: „Pentru ce îmi doresc respect și aprobare?" „Pentru a avea un sentiment de siguranță." Din nou se întreabă: „Pentru ce am nevoie de siguranță?" „Ca să fiu fericit." Succesiunea întrebărilor „pentru ce?" ne dezvăluie că la baza dorinței se află sentimente de nesiguranță, nefericire și lipsa sentimentului împlinirii. Fiecare activitate sau dorință vor dezvălui că scopul ei principal constă din dobândirea unui anumit sentiment. Nu există alte scopuri, în afară de depășirea fricii și obținerea fericirii. Emoțiile sunt legate de ceea ce considerăm noi că ne va asigura supraviețuirea, nu de ceea ce va realiza într-adevăr acest lucru. Emoțiile însele sunt de fapt cauza fricii primare care determină pe toată lumea să caute în mod constant siguranța.

Scala emoțiilor

Prezentarea detaliată a nivelurilor de conștiență, a fundamentării lor științifice și a aplicațiilor practice se regăsește

în cartea *Putere versus Forță – Determinanții ascunși ai comportamentului uman* (Hawkins, [1995], 2012 și Cartea Daath, 2005).

Pe scurt, totul emite energie - fie pozitivă, fie negativă. Intuitiv, putem face diferența între o persoană pozitivă (prietenoasă, sinceră, politicoasă) și una negativă (lacomă, necinstită, odioasă). Energia Mamei Tereza era evident diferită de energia lui Adolf Hitler; energia celor mai mulți oameni se situează undeva între cele două. Muzica, locurile, cărțile, animalele, intențiile și tot ce este viu emit o energie care poate fi „calibrată" în funcție de esență și nivelul ei de adevăr.

„Ceea ce se aseamănă, se adună." Energiile diferite alcătuiesc „tipare atractoare" sau „niveluri de conștiență". Harta Conștienței (vezi Anexa A) oferă o imagine liniară, logaritmică, a acestui univers energetic neliniar. Fiecare nivel de conștiență (sau tipar atractor) este calibrat pe o scală logaritmică a puterii energetice, de la 1 la 1000. Nivelul Deplinei Iluminări (1000), din partea superioară a hărții, reprezintă cel mai înalt nivel care poate fi atins în regnul uman; este energia lui Iisus, a lui Buddha și a lui Krishna. Nivelul Rușinii (20) se află în partea inferioară a hărții, în apropierea morții, reprezentând treapta cea mai de jos a supraviețuirii.

Nivelul Curajului (200) este valoarea critică ce marchează trecerea de la energia negativă la energia pozitivă. Este energia corespunzătoare integrității, onestității, puterii

interioare și capacității de a face față situațiilor. Nivelurile conștienței amplasate sub cel al Curajului sunt distructive, pe când cele amplasate deasupra Curajului stimulează viața. Un simplu test muscular ne va dezvălui imediat diferența: stimulii negativi (sub 200) vor face mușchiul să se relaxeze, stimulii pozitivi (peste 200) vor face mușchiul să se contracte. Adevărata „putere" întărește, „forța" duce la diminuare. Dacă ne situăm peste nivelul Curajului, oamenii ne caută pentru că le dăruim energie („putere") și ne manifestăm bunăvoința față de ei. Dacă ne situăm sub acest nivel, oamenii ne evită pentru că le luăm din energie („forță") și încercăm să-i folosim în vederea satisfacerii nevoilor noastre materiale sau emoționale.

În cele ce urmează, vom descrie scala de bază începând cu **energiile superioare și coborând către energiile** inferioare.

Pacea (600): Acest nivel este trăit ca perfecțiune, extaz, lipsa de efort și unitate. Este o stare de nondualitate, dincolo de separare și dincolo de intelect, aidoma cu „pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere". Este descrisă ca răspândire de Lumină sau Iluminare. Este rar întâlnită la scala umană.

Bucuria (540): Este iubirea necondiționată și neschimbătoare în pofida oricăror împrejurări și a acțiunilor altor persoane. Lumea strălucește de frumusețe și splendoare, care este percepută în toate lucrurile din jur. Perfecțiunea

creației devine evidentă. Se manifestă apropierea de unitate și descoperirea Sinelui, compasiunea față de toți și de toate, o imensă răbdare, sentimentul unității cu ceilalți oameni și preocuparea față de fericirea lor. Predomină sentimentul realizării de sine și al independenței.

Iubirea (500): Un fel de a fi iertător, plin de atenție și susținere. Nu pornește din minte, emană mai degrabă din inimă. Iubirea se concentrează asupra esenței unei situații, nu asupra detaliilor acesteia. Are în vedere întregul, nu părțile separate. Pe măsură ce percepția este înlocuită de viziune, iubirea nu mai este părtinitoare, remarcând valoarea intrinsecă și motivele de a iubi tot ce există.

Rațiunea (400): Este cea care face deosebirea între oameni și regnul animal. Reprezintă capacitatea de a vedea lucrurile în mod abstract, de a conceptualiza, de a fi obiectivi, precum și de a lua decizii rapide și corecte. Își dovedește enorma utilitate în rezolvarea de probleme. Știința, filozofia, medicina și logica sunt expresiile întâlnite la acest nivel.

Acceptarea (350): Aceasta este o energie calmă, relaxată, armonioasă, flexibilă, primitoare și lipsită de rezistență interioară. „Viața este frumoasă. Tu și eu suntem așa cum trebuie. Mă simt conectat." Această energie ia viața așa cum este. Nu este nevoie să dați vina pe ceilalți sau pe viață.

Bunăvoința (310): Această energie ajută la supraviețuire în virtutea unei atitudini pozitive care întâmpină cordial toate manifestările vieții. Este o energie prietenoasă, care se face utilă, dorește să ajute și se pune în serviciul celorlalți.

Neutralitatea (250): Această energie promovează un mod de viață confortabil, pragmatic și relativ liber de emotivitate. „Este bine oricum." Nu adoptă poziții inflexibile, nu este critică și nu este competitivă.

Curajul (200): Energia aceasta afirmă: „Pot să fac asta!" Este plină de hotărâre, pasionată de viață, productivă, independentă și plină de putere interioară. Face posibilă acțiunea efectivă.

Mândria (175): „Calea mea este calea cea mai bună", susține acest nivel. Se concentrează pe realizare, dorință de recunoaștere, dorința de a fi considerat special și pe perfecționism. Se simte „mai bine decât..." și superior celorlalți.

Mânie (150): Această energie învinge sursa provocatoare de teamă prin forță, amenințări și atac. Este iritabilă, explozivă, aprigă, volatilă și plină de resentimente. Îi place să „fie tare", în sensul de „îți arăt eu ție".

Dorința (125): Este într-o permanentă căutare a câștigului, achizițiilor, plăcerii și urmărește să primească ceva mai mult decât altcineva. Este insațiabilă, niciodată satisfăcută și tot timpul tânjește după ceva. „Trebuie să am și eu asta." „Dă-mi ceea ce vreau și dă-mi asta ACUM!"

Teama (100): Această energie sesizează pericolul, care este „pretutindeni". Este evitantă, defensivă, preocupată de siguranță, posesivă față de ceilalți, geloasă, neliniștită, anxioasă și vigilentă.

Suferința (75): La acest nivel se manifestă neajutorarea, disperarea, sentimentul pierderii cuiva, regretul și sentimentul că „aș fi vrut să...". Separare. Depresie. Tristețe. Sentimentul de a fi un „ratat". Mâhnire profundă de genul „nu mai pot continua în felul acesta".

Apatie (50): Această energie se caracterizează prin lipsa de speranță, a face pe niznaiul, a-i „epuiza" pe alții, a fi imobilizat, precum și sentimente de genul „nu pot" și „cui îi pasă?". Sărăcia este des întâlnită la acest nivel.

Vinovăția (30): În acest câmp energetic, persoana dorește să pedepsească și să fie pedepsită. Conduce la autorespingere, masochism, remușcări, „a se simți rău" și la autosabotaj. „Este vina mea." Predispoziția la accidente, comportamentul suicidar și proiectarea urii de sine asupra celorlalți, care sunt „răi", sunt frecvent întâlnite la acest nivel. Constituie baza numeroaselor afecțiuni psihosomatice.

Rușinea (20): Se caracterizează prin umilință, zugrăvită prin expresia „a lăsa capul în jos". Este, în mod firesc, acompaniată de ostracizare. Este distructivă pentru sănătate și duce la cruzime față de sine și de ceilalți.

În general, putem afirma că partea inferioară a scalei este asociată cu frecvențe inferioare ale vibrației: energie inferioară, putere inferioară, circumstanțe de viață mai dificile, relații mai nepotrivite, mai puțină bogăție, mai puțină iubire, sănătate fizică și emoțională mai precară. Din cauza energiei inferioare, acești oameni necăjiți ne epuizează la

toate nivelurile. Ei sunt adesea ocoliți și sfârșesc prin a fi înconjurați de oameni de același nivel (ajung în închisoare, de exemplu).

Pe măsură ce renunțăm la sentimentele negative, are loc o ascensiune treptată pe scală, spre nivelul Curajului și apoi dincolo de acesta, ceea ce are drept consecință o mai mare eficiență, mai mult succes și mai multă abundență dobândită fără efort. Tindem să căutăm compania acestui gen de persoane. Spunem despre acestea că sunt „sus-puse". Ele răspândesc energia vieții tuturor lucrurilor vii din jurul lor. Animalele se simt atrase de acești oameni. Fac minuni cu orice plantă verde și influențează pozitiv viața tuturor celor care intră în contact cu ei. La nivelul Curajului, sentimentele negative nu au dispărut cu totul, însă acum dispunem de suficientă energie ca să ne ocupăm de acestea pentru că neam recâștigat puterea și sentimentul de adecvare. Calea cea mai rapidă de a ajunge din josul scalei, în partea superioară, este de a spune adevărul atât nouă înșine, cât și celorlalți. Nivelurile energetice mai sunt asociate, în mod tradițional, cu centrii energetici ai corpului cunoscuți și sub denumirea de „chakre". Chakrele sunt centri energetici prin care se presupune că ar circula „energia kundalini", odată ce aceasta este trezită la nivelul Curajului (200). Centrii energetici (chakrele) pot fi măsurați prin diverse tehnici medicale și instrumente electronice sensibile. Pe Harta Conștiinței, chakrele calibrează după cum urmează: chakra Coroanei (600), al Treilea Ochi (525), a Gâtului (350), a Inimii (505), a

Plexului Solar (275), Sacrală sau a Splinei (275), chakra Bazală sau a Rădăcinii (200). Când ne eliberăm de sentimentele negative, energia din chakrele superioare sporește. În loc de obișnuitul „a ne vărsa fierea (chakra a doua) pe cineva", de exemplu, de acum se va spune despre noi că suntem „inimoși" (chakra a cincea).

Sistemul nostru energetic are un impact direct asupra corpului fizic. Energia din fiecare chakră circulă prin canalele (numite meridiane) întregului corp energetic, care este ca o matriță a corpului fizic. Fiecare meridian este asociat unui anumit organ, fiecare organ este asociat unei anumite emoții. O emoție negativă tulbură echilibrul energetic al meridianului de acupunctură asociat și al organului corespondent. Depresia, disperarea și melancolia, de exemplu, sunt asociate meridianului ficat, prin urmare aceste emoții tind să intervină în buna funcționare a ficatului. Fiecare sentiment negativ afectează un organ al corpului și, cu trecerea timpului, organul respectiv se îmbolnăvește și poate chiar înceta să mai funcționeze.

Cu cât starea noastră emoțională este mai proastă, cu atât avem o influență mai negativă nu numai asupra propriei vieți, ci și asupra universului viu care ne înconjoară. Cu cât nivelul nostru emoțional este mai evoluat, cu atât viața noastră devine mai pozitivă sub toate aspectele și vom susține ansamblul vieții care ne înconjoară. Pe măsură ce emoțiile negative sunt recunoscute și eliminate prin mecanismul renunțării, devenim mai liberi și ne deplasăm

ascendent pe scală, trăind din ce în ce mai multe sentimente pozitive.

Toate emoțiile inferioare constituie limitări și ne fac să nu percepem realitatea Sinelui nostru adevărat. Pe măsură ce ajungem, prin renunțare, în partea superioară a scalei și ne apropiem de vârf, începe să se manifeste un nou tip de experiență. Chiar în vârful scalei, începem să ne realizăm Sinele adevărat și să trăim diferite niveluri de Iluminare. În această etapă, cel mai important este să observăm că, pe măsură ce progresăm și ne eliberăm, încep să se manifeste ceea ce este îndeobște cunoscut ca realizare spirituală, intuiție și dezvoltarea conștienței. Este o experiență obișnuită pentru toți cei care renunță la senti-mentele lor negative. Ei devin din ce în ce mai conștienți. Ceea ce este imposibil de văzut sau de experimentat la niveluri inferioare ale conștienței, devine evident și cât se poate de clar la nivelurile sale superioare.

Să înțelegem emoțiile

Descoperirile științifice au arătat că toate amintirile sunt „îndosariate" în banca de date a memoriei printr-un sistem de clasare bazat pe asocierea sentimentului și a variațiilor sale subtile (Gray - La Violette, 1982). Amintirile sunt clasate în funcție de nuanța sentimentului și nu în funcție de evenimentul care le-a provocat. În consecință, există o bază științifică pentru observația că autoconștientizarea este mai accelerată în cazul analizării sentimentelor decât a gându-

rilor. Gândurile asociate chiar și unui singur sentiment, se pot număra cu miile. Înțelegerea emoției care stă la baza gândurilor și a manevrării ei corecte este, așadar, mai gratifiantă și mai puțin consumatoare de timp decât aplecarea asupra gândurilor însele.

La început, dacă cineva nu este familiarizat cu tot ce ține de sentimente, este de preferat să înceapă doar prin a le observa, fără a face nimic în privința acestora. Astfel se vor clarifica unele lucruri ce țin de relația dintre sentimente și gânduri. De exemplu, anumite tipuri de gânduri care tind să se repete pot fi lăsate deoparte, până este identificat sentimentul care li se asociază. Asupra sentimentului se poate interveni dacă acceptăm mai întâi că el există, fără a-i opune rezistență sau a-i condamna existența. Abia după aceea se începe golirea sentimentului de energia pe care o conține, lăsându-l să fie doar ceea ce este, până își epuizează toată energia. Ceva mai târziu pot fi analizate și gândurile din trecut, care, veți constata că se vor fi schimbat între timp. Dacă ați renunțat în totalitate la un anumit sentiment, eliberându-vă de acesta, toate gândurile asociate lui vor fi dispărut fără urmă la rândul lor, fiind înlocuite de un gând generalizator care va expedia rapid chestiunea în cauză.

Iată și un exemplu în acest sens: cineva, un bărbat, și-a rătăcit pașaportul cu puțin timp înaintea unei călătorii într-o țară străină. Pe măsură ce se apropia data plecării, panica bărbatului era din ce în ce mai mare. Mintea lui

gonea nebunește, încercând să-și dea seama unde s-ar fi putut rătăci pașaportul. L-a căutat prin toate colțurile casei. A încercat, inutil, tot felul de artificii mentale pentru a și aminti unde-l pusese. S-a ocărât în fel și chip: „Cum am putut fi atât de tâmpit încât să-mi pierd pașaportul? Acum nu mai am timp să obțin un altul!" Pe măsură ce se apropia ziua fatidică, omul era pus în fața adevăratei dileme: nu tu pașaport, nu tu călătorie. Dacă nu pleca în călătorie, s-ar fi confruntat cu numeroase consecințe neplăcute pentru că era o călătorie combinată - și în interes de afaceri, și de plăcere - iar absența lui ar fi creat o situație dificilă. Într-un final, și-a amintit să aplice tehnica renunțării. S-a așezat și a început să se întrebe: „Care este sentimentul de bază pe care l-am ignorat până acum?" Spre surprinderea lui, sentimentul de bază a reieșit a fi mâhnirea profundă. Mâhnirea era asociată cu faptul că nu dorea să se despartă de o persoană pe care o iubea foarte mult. Acestui sentiment i se asocia și teama de pierderea relației sentimentale sau cel puțin fragilizarea ei din cauza plecării sale. Pe măsură ce renunța la mâhnire și la teama care îi era asociată, s-a simțit deodată împăcat cu situația. A ajuns inclusiv la concluzia că dacă relația respectivă nu putea rezista celor două săptămâni de absență, nu merita să se prăpădească atâta cu firea; deci, până la urmă, nu exista niciun risc. Când s-a simțit împăcat cu el însuși, și-a adus imediat aminte unde se afla pașaportul. Acesta se afla într-un loc atât de ușor de găsit și de evident, încât numai un

blocaj inconștient ar fi putut explica de ce nu-și adusese aminte unde-l pusese. Nu mai este nevoie să spunem că toate miile de gânduri legate de lipsa pașaportului, călătoria ratată și posibilele consecințe au dispărut imediat și fără de urmă. Starea lui emoțională s-a schimbat, din frustrare, în recunoștință și fericire.

Renunțarea se poate dovedi foarte utilă în situațiile din viața de fiecare zi, însă recurgerea la aceasta în situațiile de criză poate fi crucială în prevenirea și alinarea marilor suferințe. Apariția unei crize de viață este, de obicei, însoțită de o emoție copleșitoare. Criza respectivă vizează unul din domeniile noastre majore de sentimente suprimate sau reprimate. În aceste situații, problema nu o constituie identificarea emoției, ci mai degrabă modul de abordare a excesului emoțional.

Abordarea crizelor emoționale

Pentru că aceasta este o problemă delicată pentru cei mai mulți, consider necesare câteva lămuriri. Sunt câteva tehnici care ajută la parcurgerea mai rapidă a unei perioade de tumult emoțional și cu rezultate mai bune decât dacă am lăsa emoțiile să se manifeste nestânjenit. Amintiți-vă mecanismele uzuale pe care le folosește mintea în mod conștient pentru gestionarea emoțiilor, respectiv suprimarea (sau reprimarea), exprimarea sau evitarea. Acestea sunt dăunătoare numai atunci când sunt utilizate fără o intenție conștientă. În cazul încărcăturii emoționale excesive este re-

comandabilă utilizarea lor, însă o utilizare *conștientă*. Scopul acestei manevre îl constituie reducerea cantității excesive de emoție, pentru ca aceasta să poată fi descompusă și să se poată renunța la ea pe porțiuni mai mici (procesul este descris mai jos). Astfel, în acest caz este în regulă să respingeți în mod *conștient* cât de mult puteți, pentru moment, din emoția respectivă. Intensitatea emoției poate fi redusă prin împărtășirea ei cu prietenii apropiați sau cu mentorii voștri. Prin simpla exprimare a sentimentului respectiv, o parte din energia din spatele lui este diminuată. Este de asemenea permis, în această circumstanță, să utilizați în mod conștient mecanismele de evadare cum ar fi participarea la un eveniment social pentru a pune distanța între voi și ceea ce vă afectează, să vă jucați cu câinele, să vă uitați la televizor, să mergeți la film, să ascultați muzică, să faceți dragoste sau orice altceva obișnuiți să faceți. Când sentimentul s-a diminuat în cantitate și intensitate, cel mai bine este să începeți să renunțați la aspectele mai puțin importante ale situației, și nu la întreaga situație și la emoția care o însoțește.

Pentru a ilustra aceste spuse, să luăm exemplul unui bărbat care, după mulți ani de activitate într-o companie, își pierde jobul și este, acum, cuprins de disperare. Prin utilizarea celor trei mecanisme descrise anterior, o parte din emoție poate fi diminuată. După aceea, bărbatul respectiv se poate concentra asupra unor detalii mai puțin importante privitoare la acel job. Ar putea, de exemplu, să

renunţe la dorinţa de a lua prânzul acolo unde prânzea de obicei împreună cu colegii de serviciu? Ar putea renunţa la dorinţa de a-şi parca maşina pe locul de parcare al companiei unde-şi parcase maşina în trecut? Ar putea renunţa la dorinţa de a lua acelaşi ascensor? Ar putea renunţa la ataşarea faţă de biroul la care a lucrat în cadrul companiei? Ar putea renunţa la ataşarea resimţită faţă de secretară şi de atitudinea ei prietenoasă faţă de el? Ar putea renunţa la ataşarea faţă de calculatorul la care a lucrat? Ar putea renunţa la a-şi vedea şeful în fiecare zi? Ar putea renunţa la sentimentul de familiaritate dat de zgomotul de fond din biroul în care lucra?

Scopul renunţării la aceste aspecte minore ale unui serviciu pierdut, care ar putea părea banale, este acela de a aduce mintea în starea de renunţare. Starea de renunţare ne propulsează la nivelul curajului; sentimentele negative au fost recunoscute şi s-a lucrat asupra lor; în consecinţă, acestea şi-au pierdut încărcătura emoţională. Dintr-odată, ne dăm seama că avem curajul de a ne confrunta cu o situaţie, de a ne recunoaşte sentimentele şi de a lua măsuri în privinţa acestora. Curios este că, pe măsură ce se renunţă la aspectele banale, evenimentul principal devine din ce în ce mai puţin apăsător. Fenomenul se petrece deoarece, atunci când aplicăm mecanismul renunţării asupra unei emoţii, renunţăm în acelaşi timp la toate emoţiile. Este ca şi când toate emoţiile ar avea la bază o aceeaşi energie, deci când renunţăm într-o direcţie este ca şi când am renunţa şi

la sentimentele care sunt, aparent, în direcţia opusă. Aceasta ţine de experienţa clinică şi este nevoie de o experienţă personală pentru a vă convinge de acest lucru.

După utilizarea celor patru metode anterioare (suprimare, exprimare, evadare şi renunţarea la aspectele minore), se profilează şi o a cincea. Orice emoţie puternică este, de fapt, un conglomerat de emoţii subsidiare, iar întregul complex emoţional poate fi descompus. Astfel, revenind la exemplul anterior, bărbatul care şi-a pierdut serviciul a fost iniţial copleşit de disperare; însă, pe măsură ce începe să renunţe la sentimentele periferice şi îşi diminuează excesul emoţional prin utilizarea conştientă a evadării, suprimării şi exprimării, el realizează că mai resimte şi furie. Îşi dă seama că furia se asociază cu mândria. În resentimente se păstrează multă furie. Există şi depreciere de sine, care este o formă de furie îndreptată împotriva propriei persoane. Există şi multă teamă. Aceste emoţii asociate pot fi, acum, abordate în mod direct. De exemplu, bărbatul poate începe să renunţe la teama că nu va mai găsi alt serviciu. Când această teamă este recunoscută şi renunţă la ea, vor deveni dintr-odată vizibile toate celelalte alternative posibile. Iar când va renunţa şi la mândrie, îşi va da repede seama că nu se află în faţa unui dezastru financiar personal, aşa cum crezuse. Astfel, complexul emoţional este demontat în părţi componente, fiecare parte componentă deţinând acum mai puţină energie decât întregul şi putându-se renunţa la ea în mod individual.

Când ne revenim din şocul emoţional, ne vom reaminti că o anumită parte a emoţiei a fost suprimată sau evitată în mod intenţional. Acum ea poate fi reanalizată, astfel încât să nu mai producă rău rezidual – să se transforme, de exemplu, în amărăciune, vinovăţie inconştientă sau stimă de sine scăzută. Fragmente ale acestui complex emoţional pot continua să mai apară o perioadă de timp, poate chiar ani de zile; totuşi, pentru că acum nu mai sunt decât mici fragmente, acestea pot fi abordate pe rând, pe măsură ce-şi fac apariţia. Cel puţin situaţia critică va fi fost depăşită în siguranţă şi în mod conştient.

Abordarea crizei de la nivelul emoţional mai degrabă decât de la cel intelectual, îi va scurta spectaculos durata de acţiune. În cazul cuiva care şi-a pierdut serviciul, o abordare a evenimentului la nivel intelectual va da naştere la mii de gânduri şi de scenarii ipotetice. Persoana în cauză va avea multe nopţi de nesomn din cauza sarabandei gândurilor referitoare la situaţia în care se află, în timp ce mintea revine încontinuu asupra lor. Toate acestea sunt inutile. Până nu se renunţă la emoţia ce stă la baza lor, gândurile vor fi generate încontinuu. Toţi cunoaştem persoane care au trecut printr-o criză emoţională cu ani în urmă şi nu şi-au revenit nici în prezent. Aceasta le-a marcat definitiv viaţa şi au trebuit să plătească un preţ ridicat pentru că nu au ştiut cum să gestioneze emoţiile latente.

Gestionarea cu succes a unei crize de viaţă aduce numeroase beneficii, chiar şi numai prin faptul că, acum,

cantitatea de emoţie suprimată sau reprimată este mult mai redusă. Criza de viaţă a făcut ca emoţia să fie eliberată şi, în felul acesta, cantitatea înmagazinată este mult mai mică. Stima de sine şi încrederea sporesc, pentru că persoana respectivă ştie acum că poate trece peste şi poate gestiona orice i-ar aduce viaţa. Teama de viaţă se diminuează, creşte sentimentul de a putea face faţă vieţii, sporeşte compasiunea faţă de suferinţele celorlalţi şi se manifestă o capacitate crescută de a-i ajuta în împrejurări similare. În mod paradoxal, după o criză de viaţă urmează adesea o perioadă – cu durată variabilă – de linişte şi calm, care se apropie uneori de nivelul unei experienţe mistice. „Noaptea întunecată a sufletului" precede adesea stările superioare de conştienţă.

Una dintre exemplificările cele mai cunoscute ale acestui paradox o constituie persoanele care au trecut prin experienţe în apropierea morţii. Numeroase cărţi tratează, în momentul de faţă, acest subiect şi dezvăluie anumite puncte comune. Odată ce individul se confruntă cu cea mai mare teamă dintre toate – teama de moarte şi şocul morţii – aceasta este înlocuită de un sentiment profund de serenitate, pace, unitate şi imunitate în faţa fricii de moarte. Multe astfel de persoane dezvoltă ulterior abilităţi extraordinare, devin vindecători, devin conştiente de lumea supranaturală şi trăiesc stări profunde de iluminare spirituală. Acestea înregistrează salturi mari în dezvoltare şi asistă la apariţia subită a unor noi talente şi abilităţi. Astfel, orice criză de

viață poartă în ea semințele unei răsturnări de situație, ale unei reînnoiri, expansiuni, unui salt în conștiință, ale unei renunțări la vechi și nașteri a ceva nou.

Vindecarea trecutului

Dacă ne analizăm viața, vom găsi rămășițe ale crizelor din trecut care au rămas nerezolvate. Gândurile și sentimentele privitoare la anumite evenimente tind să reapară și să ne influențeze percepția, iar noi ne vom da seama că acestea ne-au handicapat în unele aspecte de viață. În această situație, este înțelept să ne întrebăm dacă merită să continuăm să plătim acest preț. Acum, când dispunem de anumite mecanisme de gestionare a acestor reziduuri, ele pot fi dezvăluite. Sentimentele reziduale pot fi investigate și ne putem elibera de ele astfel încât să facem loc vindecării. Aceasta ne aduce la o altă tehnică de vindecare emoțională, care-și manifestă eficiența după ce se petrece evenimentul major. Ea constă din a plasa evenimentul într-un context diferit, a-l privi dintr-o perspectivă diferită și a-l reține într-o altă paradigmă, cu semnificație și înțeles diferite.

Se spune că cei mai mulți oameni trăiesc regretând trecutul și temându-se de viitor; de aceea, nu pot experimenta bucuria din prezent. Mulți dintre noi s-au resemnat, crezând că aceasta este soarta, că este ceva prin care trebuie să trecem și că cel mai bine este „să strângem din dinți și să mergem mai departe". Filozofii au bătut fierul cât a fost cald cu această abordare negativă, pesimistă,

născocind un întreg sistem nihilist. Acești filozofi, dintre care unii au devenit foarte cunoscuți de-a lungul timpului, sunt în mod evident simple victime ale emoțiilor dureroase pe care nu au știut să le gestioneze și care au declanșat nesfârșite argumentări logice și elaborări. Unii dintre ei și-au petrecut întreaga viață construind sisteme intelectuale sofisticate pentru a justifica ceea ce era atât de clar, și anume o simplă emoție suprimată.

Unul din cele mai eficiente instrumente de gestionare a trecutului este crearea unui context diferit. Aceasta înseamnă să-i dăm trecutului un înțeles diferit; adoptăm o atitudine diferită față de dificultățile sau traumele trecute și recunoaștem darurile ascunse din acestea. Primul care a recunoscut beneficiile aplicării acestei tehnici în psihiatrie a fost Viktor Frankl. Acesta a explicat modul de abordare a tehnicii – pe care a denumit-o „Logoterapie" – în cunoscuta sa carte „Omul în căutarea sensului vieții"[1]. Experiența clinică și personală a lui Viktor Frankl a demonstrat că evenimentele cu încărcătură emoțională și întâmplările traumatice se modifică simțitor și vor fi vindecate, dacă li se atribuie un nou înțeles. Frankl și-a povestit propria experiență din lagărele de concentrare nazistă, în care a ajuns să-și privească suferința fizică și psihică drept o oportunitate de a triumfa asupra propriei sale persoane. „Omului îi poate fi luat totul, cu excepția unui singur lucru - ultima dintre

[1] *Man's Search for Meaning* (în engl. în orig.), Editura Meteor Press, 2009 (n. tr.)

libertățile omenești: aceea de a-și alege atitudinea într-un anumit set de circumstanțe, de a-și alege propriul fel de a fi" [Frankl, [1959] 2006]. Frankl a așezat într-un alt context împrejurările îngrozitoare prin care a trecut, un context care să aibă un înțeles profund pentru spiritul omenesc.

În orice experiență de viață, oricât de „tragică", se ascunde o lecție. În momentul în care descoperim și recunoaștem acest dar ascuns, are loc vindecarea. Dacă luăm exemplul bărbatului care și-a pierdut serviciul, după un timp acesta și-a reanalizat situația, dându-și seama că jobul din trecut îi împiedicase evoluția profesională și că fusese cuprins de rutină. La drept vorbind, jobul acela îi provocase un ulcer. Înainte de a-l pierde, nu văzuse decât avantajele care decurgeau din acesta. Odată ieșit din situație, a început să vadă și prețul – fizic, mental și emoțional - pe care-l plătise rămânând în acel loc. Acum, după pierderea serviciului, era deschis să-și descopere noi abilități și noi talente; de fapt, s-a și lansat într-o nouă carieră, mai promițătoare.

Așadar, evenimentele de viață sunt prilejuri de evoluare, expansiune, experimentare și dezvoltare. Dacă privim retrospectiv, în unele situații pare chiar că în spatele evenimentului se ascundea un scop de care nu eram conștienți, ca și când inconștientul nostru ar ști că trebuie să învățăm ceva important și că, oricât ar fi de dureros, acela era singurul mod în care evenimentul respectiv putea fi adus în experiența noastră de viață. Acest concept se întâlnește și în psihologia psihanalistului Carl Jung, care, după o viață

întreagă de studiu, a ajuns la concluzia că în inconștient există un impuls latent către unitate, completitudine și realizarea Sinelui, iar inconștientul va născoci căile și mijloacele de a face să se manifeste toate acestea, chiar dacă sunt traumatizante pentru mintea conștientă.

Jung spunea și că în inconștientul nostru mai există un aspect, pe care îl denumea „umbra". Umbra o constituie toate gândurile, sentimentele și conceptele despre noi înșine pe care le-am reprimat și cu care nu dorim să ne confruntăm. Unul dintre beneficiile situației de criză este acela că ne aduce adesea în proximitatea umbrei noastre. Devenim mai umani și mai compleți atunci când ne dăm seama de tot ceea ce avem în comun cu întreaga umanitate. Toate acele lucruri de care îi consideram vinovați pe „alții", vedem că există și în interiorul nostru. **De aceea, atunci când un aspect este** conștientizat, recunoscut și apoi se renunță la el, acesta nu ne mai conduce în mod inconștient. Odată ce umbra a fost recunoscută, își pierde puterea. Nu trebuie decât să admitem că avem anumite impulsuri, gânduri și sentimente interzise. De acum înainte, ele pot fi gestionate cu un simplu „Și ce dacă?".

Traversarea unei crize de viață ne face mai umani, mai plini de compasiune, mai toleranți și mai înțelegători cu noi înșine și cu ceilalți. Nu mai este nevoie să ne complacem în a-i învinovăți pe alții sau pe noi înșine. Gestionarea unei crize emoționale duce la dobândirea unei mai mari înțelepciuni și aduce beneficii pe termen lung în viața noas-

tră. Teama de viață este, de fapt, teama de emoții. Nu de fapte ne temem, ci de sentimentele pe care ni le trezesc aceste fapte. Odată ce devenim capabili să ne stăpânim sentimentele, teama de viață se diminuează. Căpătăm mai multă încredere în noi și suntem dispuși să ne asumăm mai multe riscuri, pentru că ne simțim în stare să gestionăm consecințele emoționale, oricare ar fi acestea. Pentru că teama stă la baza tuturor inhibițiilor, stăpânirea temerilor aduce deblocarea unor noi direcții ale experiențelor de viață, care înainte fuseseră evitate.

Astfel, cel care a reușit să gestioneze cu succes criza de viață constând în pierderea serviciului, nu va mai trăi niciodată aceeași teamă. De aceea va fi mai creativ la următorul său job, dispus fiind să-și asume riscurile necesare pentru a reuși. Începe să-și dea seama în ce mod frica obsesivă de a-și pierde serviciul i-a redus performanțele în trecut, l-a făcut temător și prudent, costându-l inclusiv stima de sine ca urmare a ploconelilor față de superiori și a conformării față de cerințele acestora.

Un avantaj al trecerii printr-o criză de viață îl constituie mai buna conștientizare de sine. Situația ne copleșește și suntem nevoiți să încetăm toate jocurile diversioniste, să privim situația în care ne aflăm drept în față și să ne reevaluăm convingerile, obiectivele, valorile și direcția de viață. Este un prilej de reanalizare și de renunțare la vinovăție. Este, totodată, un prilej de a ne schimba complet atitudinea. Pe măsură ce traversăm diverse crize de viață, observăm că ne

confruntăm cu ceea ce este diametral opus. Să urâm sau să iertăm acea persoană? Să învățăm din acea experiență sau să o detestăm și să păstrăm un sentiment de amărăciune? Alegem să trecem peste defectele celuilalt și ale noastre sau le purtăm ranchiună și le atacăm în gând? În viitor, ne vom retrage dintr-o situație asemănătoare fiindu-ne și mai teamă sau vom depăși această criză și o vom domina odată pentru totdeauna? Alegem speranța sau descurajarea? Ne putem servi de acea experiență pentru a învăța să fim mai generoși sau ne vom retrage în cochilia fricii și a amărăciunii? Fiecare experiență emoțională este o ocazie de a evolua sau de a involua. Ce alegem? În aceasta constă provocarea.

Ni se oferă prilejul de a alege dacă preferăm să ne agățăm de leziunile emoționale sau să renunțăm la acestea. Putem evalua costul nerenunțării noastre. Suntem de acord să plătim acest preț? Suntem dispuși să acceptăm acele sentimente? Putem analiza beneficiile renunțării la ele. Alegerea pe care o facem ne va determina viitorul. Ce fel de viitor ne dorim? Vom alege să ne vindecăm sau vom alege să ne purtăm rănile sângerânde?

În realizarea acestei alegeri este bine să avem în vedere „beneficiile" de a ne agăța de reziduurile unei experiențe dureroase. Ce satisfacții obținem? Cu cât de puțin suntem dispuși să ne mulțumim? Mânie. Ură. Autocompătimire. Resentimente. Toate au mărunta lor recompensă, acea patetică mulțumire interioară. Să nu ne prefacem că ea nu există. Resimțim o plăcere ciudată, bizară, atunci când nu

renunțăm la durerea sufletească. În orice caz, aceasta ne satisface nevoia inconștientă de a ne ușura sentimentul de vinovăție prin autopedepsire. Ajungem să ne simțim nefericiți și nemernici. Atunci se pune întrebarea: „Pentru cât timp?".

Să luăm, de exemplu, un bărbat care nu a vorbit cu fratele lui timp de 23 de ani. Niciunul din ei nu-și mai amintea incidentul care provocase răcirea relațiilor; acesta fusese demult uitat. Se obișnuiseră, însă, să nu-și vorbească, așa că timp de 23 de ani plătiseră prețul acestei atitudini lipsindu-se de compania și afecțiunea celuilalt, de apropierea dintre cele două familii, ca și de experiențele comune și iubirea pe care le-ar fi putut avea. Când bărbatul despre care vorbim a aflat de mecanismul renunțării, a început să renunțe la sentimentele negative legate de fratele său. Dintr-odată a izbucnit în lacrimi de durere, dându-și seama de tot ce pierduse în acești ani. Iertându-l, a declanșat producerea unei reacții similare la fratele său și cei doi s-au reunit. Apoi, unul dintre frați și-a amintit incidentul care-i despărțise: o ceartă în privința unei perechi de tenişi. O ceartă pornită de la o pereche de tenişi îi făcuse să sufere consecințele timp de 23 de ani! Dacă bărbatul acela nu ar fi învățat tehnica renunțării, poate ar fi purtat acel resentiment până la sfârșitul vieții. Întrebările care se pun sunt: „Cât timp vrem să mai continuăm să suferim? Când suntem dispuși să renunțăm? Când se poate spune „Destul!"?"

Partea din noi care vrea să se agațe de emoțiile

negative este meschinăria noastră. Este partea aceea din noi care este rea, meschină, egoistă, competitivă, zgârcită, intrigantă, neîncrezătoare, vindicativă, critică, redusă, slabă, vinovată, rușinată și vanitoasă. Dispune de energie puțină; este epuizantă, înjositoare și tinde să ne diminueze stima de sine. Este acea mică parte din noi răspunzătoare de ura de sine, autoînvinovățirea nesfârșită și căutarea pedepsei, a bolilor și a suferinței. Aceasta este partea cu care vrem să ne identificăm? Aceasta este partea căreia vrem să-i oferim mai multă energie? În felul acesta vrem să ne vedem pe noi înșine? Pentru că dacă noi ne vedem astfel, și ceilalți ne vor vedea în același mod.

Lumea nu ne poate vedea decât așa cum ne vedem noi înșine. Suntem dispuși să suportăm aceste consecințe? Dacă ne considerăm **zgârciți și meschini, este puțin probabil să ne** aflăm pe pozițiile superioare ale listei cu mărirea de salarii a companiei unde lucrăm.

Consecințele persistării noastre în a fi meschini pot fi demonstrate prin testarea musculară. Procedura este relativ simplă (Hawkins, [1995], 2012). Oprițivă asupra unui gând rău şi meschin și rugați pe cineva să vă apese brațul în jos, în timp ce voi opuneți rezistență; observați efectul. Opriți-vă, acum, asupra ipostazei diametral opuse. Imaginați-vă generos, iertător, iubitor și manifestându-vă măreția interioară. Instantaneu, puterea musculară din braț va crește foarte mult, arătând un aflux pozitiv de bioenergie. Meschinăria aduce după sine slăbiciune, îmbolnăvire,

afecţiuni şi moarte. Chiar vă doriţi aceste lucruri? Renunţarea la sentimentele negative poate fi însoţită de o altă tehnică extrem de binefăcătoare, care va susţine foarte mult transformarea voastră interioară, şi anume a înceta să opuneţi rezistenţă emoţiilor pozitive.

Întărirea emoţiilor pozitive

Corolarul renunţării la sentimentele negative îl constituie încetarea opunerii rezistenţei la cele pozitive. Tot ce există în univers, are un opus; astfel, în minte, fiecare sentiment negativ are un opus situat între meschinărie şi măreţie sufletească, fie că suntem conştienţi de existenţa sa, fie că nu.

Un exerciţiu foarte bun şi clarificator este acela de a sta jos, a lua în considerare exact sentimentul opus faţă de cel resimţit în momentul respectiv şi a renunţa la a-i mai opune rezistenţă. Să spunem, de exemplu, că se apropie ziua de na ştere a unui prieten şi că ne simţim plini de resentimente faţă de el şi cam meschini; de aceea, nici nu ne vine să ne urnim până la mall să-i cumpărăm un cadou iar ziua sa se apropie. Sentimentele diametral opuse faţă de cele pe care le simţim, sunt iertarea şi generozitatea. Începem să căutăm sentimentul de iertare în interiorul nostru şi încetăm să-i mai opunem rezistenţă. Pe măsură ce continuăm să nu opunem rezistenţă şi să devenim o persoană mai iertătoare, vom fi surprinşi să constatăm că acest lucru se întâmplă brusc şi dintr-odată. Ne vom da seama că o

parte din noi şi-a dorit şi a vrut dintotdeauna să ierte, însă nu ne-am încumetat niciodată să-i dăm această şansă. Am crezut că vom părea ridicoli. Ne-am gândit că-l pedepseam pe celălalt manifestând resentimente faţă de el când, de fapt, ne reprimam iubirea. La început s-ar putea să nu nutriţi în mod conştient aceste sentimente faţă de prietenul vostru, dar veţi începe să remarcaţi şi acest aspect al personalităţii voastre. Continuând să renunţaţi la a opune rezistenţă iubirii, veţi constata că în voi există ceva care aspiră să se exprime prin împărtăşire cu ceilalţi şi prin dăruire, prin renunţare la trecut şi îngroparea securii războiului. Există în noi dorinţa de a face un gest prietenos; vrem să vindecăm despărţirea, să vindecăm rana, să îndreptăm răul făcut, să ne exprimăm recunoştinţa şi să ne asumăm riscul de a fi consideraţi netoţi.

Scopul acestui exerciţiu este acela de a localiza acea parte din noi care nu poate fi descrisă decât ca măreţie. Măreţie înseamnă curajul de a depăşi obstacolele. Este disponibilitatea de a trece la un nivel superior al iubirii. Este acceptarea faptului că şi ceilalţi sunt oameni şi a nutri compasiune pentru suferinţa lor, punându-ne în locul lor. Din iertarea celorlalţi, vine iertarea de sine şi eliberarea de vinovăţie. Adevărata noastră recompensă, însă, este atunci când renunţăm la negativitate şi alegem să iubim; noi suntem cei în câştig. Noi avem de câştigat din această binefacere. Odată cu această conştientizare crescută a cine suntem de fapt, apare şi invulnerabilitatea treptată la

suferință. Atunci când acceptăm, plini de compasiune, adevărata noastră umanitate și pe aceea a celorlalți, nu mai suntem supuși umilinței, pentru că adevărata umilință este o parte a măreției.

Din recunoașterea a cine suntem noi cu adevărat, se naște dorința de a căuta ceea ce este înălțător. Din aceasta se nasc un nou înțeles și un alt context al vieții. Când vidul interior dat de lipsa stimei de sine este înlocuit de o autentică iubire de sine, respect și stimă, nu mai este nevoie să le căutăm în lume, pentru că izvorul acelei fericiri se află înăuntrul nostru. Înțelegem atunci că el nu poate fi nicidecum înlocuit de lume. Nici cele mai mari bogății nu pot compensa sentimentul de sărăcie interioară. Știm cu toții despre unii multimilionari care încearcă să compenseze, într-un fel sau altul, senzația de vid din interiorul lor sau sentimentul lipsei de valoare. Odată ce intrăm în legătură cu acest Sine interior, cu măreția acestuia, cu sentimentul de completitudine și de mulțumire interioară, cu adevărata fericire, atunci transcendem lumea. Lumea devine un loc de care să ne bucurăm și nu mai suntem conduși de aceasta. Nu mai suntem la bunul ei plac.

Când folosim aceste tehnici de eliberare de negativ și de renunțare la a opune rezistență la ceea ce este pozitiv, mai devreme sau mai târziu ne dăm seama de adevărata noastră dimensiune. Odată ce aceasta va fi experimentată, nu o vom mai uita niciodată. Nu vom mai fi niciodată intimidați de lume, cum s-a întâmplat în trecut. Din simpla obișnuință, ne

putem plia în continuare pe ceea ce se obișnuiește în termenii comportamentului uman, însă impulsurile interioare, vulnerabilitatea și nesiguranța interioare devin de domeniul trecutului. În exterior, comportamentul poate părea la fel, însă cauzele sale interioare sunt acum cu totul diferite. Rezultatul final al gestionării conștiente a emoțiilor îl constituie invulnerabilitatea și imperturbabilitatea. Natura noastră interioară este, acum, invincibilă și putem să trecem prin viață echilibrat și cu grație.

CAPITOLUL 4

APATIA ŞI DEPRESIA

Apatia înseamnă convingerea că „Nu pot." Este sentimentul că nu putem face nimic în privinţa situaţiei în care ne aflăm şi că nimeni nu ne poate ajuta. Înseamnă lipsă de speranţă şi neputinţă. Apatia se asociază cu gânduri de genul: „Cui îi pasă?", „Ce rost are?", „Este plictisitor.", „De ce să mi mai bat capul?", „Oricum nu pot să câştig." Este rolul care-i revine lui Eeyore, personajul mohorât din desenul animat „Winnie the Pooh", care afirmă: „Ce să-i faci? Tot n-o să servească la nimic." Descurajare. Înfrângere. Imposibil. Prea greu. Singur. Renunţare. Izolat. Înstrăinat. Retras. Refuzat. Dezolat. Deprimat. Epuizat. Nesatisfăcător. Pesimist. Nepăsător. Lipsit de umor. Lipsit de înţeles. Absurd. Fără noimă. Neajutorat. Eşec. Prea obosit. Disperare. Derută. Uitare. Fatalist. Prea târziu. Prea bătrân. Prea tânăr. Mecanic. Urgisit. Negativ. Părăsit. Inutil. Pierdut. Lipsit de sens. Mohorât. Blazat.

Cauza biologică a apatiei o constituie strigătul de ajutor, numai că o latură a apatiei constă chiar din

sentimentul că niciun ajutor nu este cu putință. O mare parte din populația lumii funcționează la nivelul apatiei. Aceasta nu mai speră că va reuşi să-şi satisfacă nevoile de bază şi nici nu mai aşteaptă ajutor de undeva.

Omul obişnuit este adesea apatic în anumite aspecte ale vieții sale, însă resimte numai sporadic o apatie copleşitoare față de ansamblul vieții sale. Apatia indică o lipsă a energiei vitale şi este un pas înspre moarte. Acest lucru a fost observat în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, în timpul campaniei „Blitz" din Londra. Copiii mici erau mutați în creşe şi în regiuni îndepărtate şi sigure din Anglia unde erau bine îngrijiți sub aspect fizic, nutrițional şi medical. Cu toate acestea, au devenit apatici şi au început să se resimtă; şi-au pierdut apetitul şi rata mortalității lor a crescut. S-a descoperit că apatia era cauzată de lipsa apropierii emoționale de o figură maternă şi a îngrijirii sale afectuoase. Era o stare emoțională, nu una fizică. Fără iubire şi afecțiune, copiii îşi pierduseră dorința de a trăi.

În țara noastră [SUA – n. tr.], vedem regiuni afectate economic în care întreaga populație intră în apatie. Când oameni din regiunile astfel afectate apar la ştiri, la televizor, fac cel mai adesea comentarii de genul: „Când se vor termina banii din ajutorul social, probabil că vom muri de foame; pentru noi, nu mai există speranță."

Sentimentele de apatie cu privire la tehnica de renunțare în sine pot apărea sub forma opunerii rezistenței. Acestea ar putea lua forma unor atitudini şi gânduri de

genul: „Oricum nu va merge.", „Ce importanță are?", „Încă nu sunt pregătit(ă) pentru asta.", „Nu pot să simt.", „Sunt prea ocupat(ă).", „Am obosit să tot renunț.", „Sunt prea copleşit.", „Am uitat.", „Sunt prea deprimat.", „Mi-e prea somn." Din apatie se poate ieşi amintindu-vă care este scopul vostru, şi anume să ajungeți la un nivel superior şi să fiți mai independenți, să deveniți mai eficienți şi mai fericiți, să renunțați la a mai opune rezistență tehnicii în sine.

„Nu pot" versus „Nu vreau"

O altă modalitate de a învinge apatia este să vedem ce obținem ca urmare a atitudinii apatice. Avantajul unei astfel de atitudini ar putea consta în găsirea unor scuze cât de cât onorabile care să ne mascheze teama. Din moment ce, în realitate, suntem nişte ființe foarte capabile, cei mai mulți „nu pot" înseamnă, mai degrabă, „nu vreau". Dincolo de „nu pot" şi „nu vreau", se ascunde adesea o teamă. Atunci, când privim adevărul din spatele sentimentului, deja urcăm pe scală de la apatie, la teamă. Teama are o energie mai puternică decât apatia. Teama măcar ne motivează să intrăm în acțiune, iar odată cu această acțiune putem aplica tehnica renunțării la frică şi putem avansa la unul dintre nivelurile mâniei, mândriei sau curajului care sunt, toate, stări superioare apatiei.

Să ne oprim asupra unei probleme omeneşti tipice şi să urmărim cum acționează mecanismul renunțării pentru a ne elibera de o inhibiție. Vorbirea în public constituie una

dintre cele mai des întâlnite inhibiții. În această situație, dacă ne aflăm la nivelul apatiei, spunem: „Oh, îmi este imposibil să vorbesc în public. Așa ceva mă depășește. Oricum, nu va fi nimeni interesat să mă asculte. Nu am nimic care să merite spus." Dacă ne amintim de intenția noastră, vom vedea că apatia nu face decât să mascheze teama. În acest moment gândul de a lua cuvântul în public este înfricoșător, însă nu vă pierdeți speranța. Asta clarifică oarecum situația. Adevărul nu este acela că „nu putem", ci doar că ne „temem".

Pe măsură ce această teamă iese la suprafață și renunțăm la ea, devenim conștienți că ne dorim de fapt să dăm curs exact lucrului de care ne temem. Când analizăm această dorință blocată de teamă și, poate, amestecată cu o oarecare mâhnire în privința oportunităților pierdute din trecut, își face apariția mânia. În acest stadiu, am avansat deja de la apatie la mâhnire, la dorință și, mai sus pe scală, la mânie. La nivelul mâniei, dispuneți de mult mai multă energie și de capacitate de acțiune. Mânia ia adesea forma resentimentului, cum ar fi resentimentul că am acceptat să vorbim în public iar acum ne simțim obligați să facem acest lucru.

Mai este și mânia raportată la teamă, care ne-a împiedicat realizările în trecut, iar mânia duce la luarea deciziei de a face ceva în legătura cu acest lucru. Această decizie poate însemna urmarea unui curs de vorbire în public. Când ne înscriem la un astfel de curs, deja am ajuns mai

sus pe scală, la energia mândriei că am luat în sfârșit taurul de coarne și am întreprins ce era necesar. În drum spre cursul de vorbire în public, teama se va manifesta din nou. Pe măsură ce aceasta continuă să fie recunoscută și renunțăm constant la ea, devenim conștienți că avem încredere măcar în capacitatea noastră de a ne confrunta temerile și de a acționa în vederea depășirii lor.

Nivelul curajului dispune de multă energie. Această energie ia forma renunțării la teama, mânia și dorința reziduale, astfel încât în mijlocul cursului despre vorbitul în public, trăim dintr-odată acceptarea. Acceptarea ne aduce eliberarea de opunerea rezistenței, care mai înainte luase forma temerii, apatiei și mâniei. Acum, începem să simțim plăcerea. Se manifestă încrederea pe care o dă acceptarea: „Pot să fac asta." La nivelul acceptării, apare o conștientizare mai mare a celorlalți, astfel că la cursul de vorbit în public devenim conștienți de chinul, suferința și jena celorlalți colegi de curs și începem să fim preocupați de aceștia. Odată cu manifestarea compasiunii față de ceilalți, apare o diminuare a conștientizării de sine. Odată cu altruismul, vin și momentele de pace. După curs, în drum spre casă, simțim o mulțumire interioară, avem sentimentul că am evoluat, că am împărtășit ceva cu ceilalți. Trăind experiența acestei împărtășiri, am uitat de noi înșine pentru câteva clipe și am fost mai preocupați de fericirea altcuiva. Ne-am bucurat de realizările celorlalți. În noi se manifestă atunci o stare de grație transformatoare, ne descoperim propria

compasiune, trăim un sentiment de legătură cu ceilalți și simțim compătimire față de suferințele lor. Odată cu ajungerea la maturitate deplină a acestui proces de evoluție, le-am putea împărtăși și altora teama noastră de a vorbi în public, pașii parcurși pentru depășirea acesteia, succesul obținut, sporirea stimei noastre de sine și schimbările pozitive care au avut loc în relațiile noastre.

Tot acest progres constituie cheia succesului a numeroase grupuri de dezvoltare personală: împărtășirea experiențelor personale de la registrul inferior la registrul superior, pe scala emoțiilor. Ceea ce, la început, părea insurmontabil și copleșitor, a fost depășit și gestionat, rezultând o însuflețire și o bunăstare mai mari. Această creștere a stimei de sine se revarsă apoi în toate celelalte aspecte ale vieții, iar încrederea crescută are drept consecință o abundență materială superioară și o mai bună capacitate de funcționare pe plan vocațional. La acest nivel, iubirea ia forma împărtășirii experiențelor personale cu ceilalți și încurajarea acestora, iar acțiunile noastre devin din ce în ce mai mult constructive, în loc de distructive. Energia pe care o radiem în exterior devine atunci pozitivă și îi atrage pe ceilalți, rezultând un feedback constant pozitiv.

Odată ce am experimentat această evoluție pe scala emoțiilor în oricare dintre domeniile vieții, începem să ne dăm seama că ea este posibilă și în alte arii cu limitări existente în viața noastră. În spatele tuturor acelor „nu pot” se ascund, de fapt, doar niște „nu vreau”. „Nu vreau” înseamnă, în

realitate, „mi-e teamă să”, „mi-e rușine să” sau „sunt prea mândru ca să încerc, de teamă că voi da greș”. În spatele tuturor acestora se află supărarea pe noi înșine și circumstanțele create de propria mândrie. Recunoașterea acestor sentimente și renunțarea la ele ne aduce la nivelul curajului iar, pe această cale, la acceptarea definitivă și la pacea interioară - cel puțin în ceea ce privește limitarea pe care am depășit-o.

Apatia și depresia sunt prețul plătit pentru că ne-am mulțumit cu meschinăria noastră și am consimțit la aceasta. Este ceea ce ni se întâmplă pentru că am făcut pe victima și ne-am lăsat programați. Este prețul pe care-l plătim pentru că am acceptat negativitatea. Este consecința faptului că am opus rezistență părții din noi care este iubitoare, curajoasă și admirabilă. **Este consecința faptului că ne-am permis să** fim devalorizați de noi înșine și de alții; este consecința faptului că ne-am privit într-un context negativ. În realitate, este numai o definire a noastră căreia i-am permis involuntar să existe. Modalitatea de a ieși din această situație este să devenim mai conștienți.

Ce înseamnă, însă, „ să devenim mai conștienți”? Pentru început, înseamnă să începem să căutăm noi înșine adevărul în loc să permitem orbește să fim programați, fie din exterior, fie de o voce din minte care încearcă să minimizeze și să devalorizeze, concentrându-se asupra a tot ce este slab și neajutorat. Pentru a ieși din această situație, trebuie să recunoaștem că suntem responsabili de a fi

acceptat negativitatea și că am fost dispuși să o credem. Din acest punct, calea de ieșire este aceea de a pune *totul* sub semnul întrebării.

Există multe modele ale minții. Unul dintre cele mai recente îl constituie analogia dintre minte și calculator. Putem privi conceptele minții, gândurile și sistemele de convingeri, ca pe niște programe. Ca programe, ele pot fi interogate, anulate, derulate înapoi; dacă dorim, programele pozitive le pot înlocui pe cele negative. Aspectele mai meschine ale propriei noastre persoane sunt foarte dispuse să accepte programarea negativă.

Dacă analizăm sursa gândurilor noastre, începem să le identificăm originea și încetăm să le mai considerăm, cu vanitate, „ale noastre" (prin urmare, sacrosancte), ne vom da seama că gândurile pot fi privite cu obiectivitate. Vedem că ele originează adesea în copilăria timpurie, în educația dată de părinți, familie, profesori, precum și în frânturile de informație pe care le-am cules de la colegii de joacă, de prin ziare, filme, programe de televiziune și radio, cărți, biserică sau din înregistrările automate ale simțurilor noastre. Toate acestea și-au urmat cursul fără ca noi să intenționăm acest lucru și fără intervenția noastră conștientă. Iar aceasta nu este tot; din inconștiența, ignoranța, inocența și naivitatea noastră, dar și ca urmare a însăși naturii minții, am sfârșit prin a deveni conglomeratul tuturor deșeurilor de negativitate predominante în lume. Mai mult decât atât, am conchis că toate acestea ni se aplicau și nouă, personal. Pe măsură ce

devenim mai conștienți, ne dăm seama că putem face anumite alegeri. Putem înceta să investim cu autoritate toate gândurile care ne trec prin minte, să începem să le analizăm și să ne dăm seama dacă ele conțin ceva adevărat în ceea ce ne privește.

Starea sau sentimentul de apatie se asociază convingerii că „nu pot". Minții nu-i place să audă asta, însă în realitate cele mai multe afirmații „nu pot", se traduc prin „nu vreau". Motivul pentru care mintea nu agreează să audă acest lucru este acela că „nu pot" maschează, de fapt, alte sentimente. Aceste sentimente pot fi conștientizate dacă ne punem întrebarea ipotetică: „Este adevărat că mai degrabă *nu vreau,* decât *nu pot*? Dacă accept faptul că *nu vreau,* ce situații vor apărea și ce simt eu în legătură cu acestea?"

Să spunem, de exemplu, că printre convingerile mele se numără și aceea că nu pot să dansez. Ne spunem: „Poate că acest lucru maschează, de fapt, altceva. Poate că adevărul este că nu vreau să dansez și, prin urmare, nici nu încerc." Putem afla care sunt sentimentele noastre adevărate, dacă ne imaginăm parcurgând procesul însușirii dansului. În timpul acestui exercițiu de imaginație încep să iasă la iveală și sentimentele asociate: stânjeneală, mândrie, stângăcie, efortul de a învăța o deprindere nouă, reticența cu privire la timpul și energia care ar trebui investite. Când înlocuim „nu pot" cu „nu vreau", dezvăluim toate aceste sentimente la care va fi necesar să renunțăm. Ne dăm seama că a învăța să dansăm, înseamnă să fim dispuși să renunțăm la mândrie.

Estimăm acest „cost" și ne întrebăm: „Sunt, oare, dispus să continui să plătesc prețul acesta? Aș fi dispus să renunț la teama de eșec? Aș fi dispus să renunț la a mai opune rezistență la efortul care va trebui depus? Aș fi dispus să renunț la vanitate, pentru a-mi permite să fiu puțin stângaci în procesul învățării? Aș putea renunța la zgârcenia și la meschinăria mea pentru a plăti costul lecțiilor de dans și a le acorda timpul necesar?" Pe măsură ce se renunță la toate sentimentele asociate, va deveni limpede că adevăratul motiv îl constituie lipsa dorinței noastre, și nu incapacitatea.

Trebuie reamintit aici că suntem liberi atât să recunoaștem și să renunțăm la sentimentele noastre, cât și să alegem să nu renunțăm la acestea. Când analizăm toți acei „nu pot" și constatăm că ei se traduc prin „nu vreau", nu înseamnă că trebuie să renunțăm la sentimentele negative care duc la „nu vreau". Suntem absolut liberi să refuzăm să renunțăm la acestea. Suntem liberi să ne agățăm de negativitate oricât dorim. Nu există nicio lege care să ne impună să renunțăm la ea. Suntem liberi să facem ce dorim. Dar pentru concepția noastră față de noi înșine este o mare diferență să ne dăm seama că „nu vreau să fac un anumit lucru" este un sentiment cu totul diferit de a crede că „sunt o victimă și nu pot să fac acel lucru". Putem, de exemplu, să alegem să urâm pe cineva, dacă așa dorim. Putem alege să-i învinovățim pe alții. Putem alege să dăm vina pe diverse împrejurări. Însă a fi mai conștienți și a ne da seama că alegem această atitudine de bunăvoie și nesiliți de nimeni, ne

aduce la un nivel superior al conștiinței și, astfel, mai aproape de o putere și de o perfecțiune mai mari decât dacă ne considerăm o victimă neajutorată a unui sentiment.

Învinuirea

Unul dintre cele mai mari obstacole care trebuie depășite pentru ieșirea din depresie și apatie, este învinuirea. Învinuirea constituie un subiect de discuție în sine. Este benefic să o analizăm. Pentru început, aceasta are o mulțime de avantaje. Ajungem să fim considerați nevinovați; ne bucurăm de autocompătimire; suntem priviți ca martiri și victime; primim manifestări de simpatie.

Poate că cel mai mare avantaj al învinuirii este acela că ne transformăm în victime inocente, iar partea adversă devine elementul negativ. Observăm cum în mass-media strategia aceasta se practică fără încetare, sub forma nesfârșitelor jocuri ale învinuirii puse în scenă ca o multitudine de controverse, calomnieri, defăimări și intentări de procese. În plus față de avantajul emoțional, învinuirea aduce și importante beneficii financiare; prin urmare, este tentant să ne asumăm ipostaza de victime inocente pentru că aceasta este adesea recompensată financiar.

Cu mulți ani în urmă, în orașul New York a existat un exemplu celebru în acest sens. A avut loc un accident în care a fost implicat un mijloc de transport în comun. Pasagerii au coborât buluc pe ușa din față a vehiculului, formând o mică mulțime de oameni; aceștia își ofereau numele și adresele în

vederea obţinerii de beneficii financiare viitoare în urma accidentului în care fuseseră implicaţi. Unele dintre persoanele aflate la faţa locului ca spectatori s-au prins de mişcare şi au intrat în joc; s-au urcat pe nevăzute pe uşa din spate a vehiculului şi au coborât pe uşa din faţă ca răniţi, ca „victime inocente". Nici nu fuseseră implicate în accident, dar urmau să primească o despăgubire bănească!

Învinuirea este scuza cea mai extraordinară pe care a găsit-o lumea. Asta ne permite să rămânem limitaţi şi nesemnificativi, fără să ne simţim vinovaţi. Trebuie plătit, însă, un preţ pentru aceasta, şi anume pierderea libertăţii personale. De asemenea, rolul victimei aduce după sine autoperceperea ca o persoană slabă, vulnerabilă şi neajutorată, ceea ce constituie totodată ingredientele de bază ale apatiei şi depresiei.

Primul pas în renunţarea la învinuire constă în a ne da seama că noi *alegem* să învinuim. În împrejurări asemănătoare, alte persoane au iertat, au uitat şi au gestionat situaţia în mod complet diferit. Am arătat mai devreme cazul lui Viktor Frankl, care a ales să ierte gardienii nazişti şi să vadă darul ascuns din experienţa sa de viaţă în lagărele de concentrare. Pentru că şi alte persoane, asemenea lui Frankl, au ales să nu-i învinovăţească pe alţii, această opţiune este valabilă şi pentru noi. Trebuie să fim sinceri şi să recunoaştem că învinuim pentru că alegem să facem acest lucru. Acesta este un adevăr, indiferent cât de justificate par a fi împrejurările. Nu se pune problema cine

are dreptate şi cine greşeşte; nu trebuie decât să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră conştiinţă. Este o situaţie cu totul diferită atunci când ne dăm seama că *alegem* să învinuim, în loc să considerăm că *trebuie* să învinuim. În această împrejurare, mintea gândeşte adesea: „Ei bine, dacă cealaltă persoană sau evenimentul acela nu sunt de vină, înseamnă că sunt *eu*." Învinuirea altora sau a noastră pur şi simplu nu este necesară.

Tentaţia învinuirii îşi face apariţia din copilăria timpurie, ca fapt cotidian petrecut în sala de clasă, la locul de joacă şi acasă, printre fraţi şi surori. Învinuirea este tema centrală în nesfârşitele proceduri şi procese legale care caracterizează societatea noastră. În realitate, învinuirea este doar încă un program negativ pe care i-am permis minţii să-l achiziţioneze pentru că nu ne-am oprit niciodată să-l analizăm. De ce ar trebui ca ceva să se întâmple întotdeauna din „vina" cuiva? De ce ar trebui ca însuşi conceptul de „greşit" să fie introdus în ecuaţie, de la bun început? De ce este nevoie ca unul dintre noi să greşească, să fie rău sau să fie de vină? Ceea ce, iniţial, păruse o idee bună, s-a dovedit a nu merge bine până la urmă. Asta este tot. Au avut loc unele evenimente nefericite.

Pentru a trece peste învinuire, trebuie să dăm atenţie satisfacţiei şi plăcerii secrete resimţite atunci când ne plângem de milă, când nutrim resentimente, când ne înfuriem şi când ne cerem scuze şi să începem să renunţăm la toate aceste mici autorecompense. Scopul acestei etape

este să evoluăm de la a fi victima sentimentelor noastre, la a alege noi înșine să le simțim. Dacă nu facem decât să le recunoaștem existența și să le observăm, începem să le demontăm și renunțăm la părțile lor componente, atunci ne exercităm alegerea în mod conștient. În felul acesta, facem un pas important pentru ieșirea din mlaștina neajutorării.

În depășirea opunerii de rezistență și în asumarea responsabilității față de programele și sentimentele noastre negative, este util să știm că acestea provin din partea meschină a ființei noastre. Este în natura acestei laturi a noastre să gândească negativ, așa că există tendința inconștientă de a îmbrățișa prompt perspectiva sa limitată. Această parte, însă, nu reprezintă întreaga noastră ființă; în exteriorul și dincolo de acest sine mărunt, se află marele nostru Sine. Putem să nu fim conștienți de măreția noastră interioară. Putem să nu o experimentăm în niciun fel și, totuși, ea se află acolo. Dacă renunțăm să-i mai opunem rezistență, putem începe să resimțim acest Sine. Depresia și apatia apar, așadar, ca urmare a complăcerii noastre în a ne agăța de sinele nostru mărunt și sistemul său de convingeri, la care se adaugă opunerea rezistenței față de Sinele nostru Superior, care constă din tot ce este opus sentimentelor negative.

Este în natura universului ca tot ce există în el, să aibă și corespondentul opus. Astfel, pozitronul este corespondentul opus al electronului. Pentru orice forță, există o forță egală și de sens opus. Yin este compensat de

Yang. Există frică, dar există și curaj. Există ură, însă opusul ei este iubirea. Există timiditate, dar există și bravură. Există zgârcenie, dar și generozitate. În psihicul uman, fiecare sentiment are un opus. Modalitatea de a ieși din negativitate este, așadar, dorința de a recunoaște și de a renunța la sentimentele negative și în același timp, dorința de a renunța la a opune rezistență la corespondentele lor pozitive. Depresia și apatia sunt consecința aflării sub efectul polarității negative. Cum s-ar traduce asta în viața de fiecare zi?

Haideți să luăm din nou exemplul zilei de naștere care se apropie cu pași rapizi. Din cauza unor întâmplări din trecut, nutrim resentimente față de viitorul sărbătorit și nu prea avem chef să ne deranjăm în legătură cu ziua sa de naștere. Cumva, parcă nu reușim să ne urnim să-i cumpărăm un cadou. **Ne displace să trebuiască să cheltuim niște bani** pentru acea persoană. Mintea noastră găsește tot felul de scuze: „Nu am timp să colind prin magazine", „Nu pot uita cât de urât s-a purtat", „Ar trebui să-și ceară mai întâi iertare." În această situație, intervin două lucruri: ne agățăm de negativitatea și de meschinăria din noi înșine, și opunem rezistență pozitivismului și măreției noastre interioare. Modalitatea de a ieși din apatie este de a vedea, mai întâi, că „nu pot" înseamnă „nu vreau". Dacă îl analizăm pe „nu vreau", ne dăm seama că este acolo din cauza sentimentelor negative care, pe măsură ce ies la suprafață, pot fi recunoscute și se poate renunța la ele. Tot atât de evident este că opunem rezistență sentimentelor pozitive. Aceste

sentimente, respectiv iubirea, generozitatea şi iertarea, pot fi analizate pe rând.

Ne aşezăm şi ne imaginăm cum renunțăm la a mai opune rezistență generozității. Există în noi generozitate? În caz afirmativ, la început s-ar putea să nu fim dispuşi să o direcționăm către persoana care-şi serbează ziua de naştere. Începem, însă, să ne dăm seama că în conştiința noastră este prezentă o calitate precum generozitatea. Începem să ne dăm seama că, pe măsură ce nu-i mai opunem rezistență, manifestăm mai multă generozitate. De fapt, în anumite împrejurări chiar ne bucurăm să fim generoşi cu alte persoane. Începem să ne amintim afluxul de sentimente pozitive care ne inundă atunci când ne exprimăm recunoştința şi acceptăm darurile pe care ni le-au oferit alte persoane. Constatăm că ne-am reprimat dorința de a ierta şi, când renunțăm la a mai opune rezistență actului iertării, se manifestă acceptul de a renunța să ne simțim nedreptățiți. Procedând astfel, încetăm să ne mai identificăm cu sinele nostru meschin şi devenim conştienți că există ceva în noi care este mai mare decât atât. Acest „ceva" este tot timpul prezent, însă este ascuns vederii.

Acest proces poate fi aplicat în toate situațiile negative. El ne permite să modificăm contextul în care percepem situația prezentă. Ne permite să-i conferim un înțeles nou şi diferit. Acest proces ne face să avansăm de la a fi victima neajutorată, la a fi cel care alege în mod conştient. În exemplul pe care l-am dat, nu înseamnă că trebuie să

alergați imediat să cumpărați un cadou aniversar. Înseamnă să ne dăm seama că, în împrejurarea respectivă, suntem lipsiți de opțiuni. Dispunem de toată libertatea şi avem la dispoziție o paletă largă de acțiuni şi alegeri. Este o stare de conştiență mult superioară celei a victimei neajutorate prinsă în capcana resentimentelor din trecut.

Una dintre legile conştiinței afirmă: *Suntem supuşi influenței unui gând sau convingeri negative numai dacă acceptăm în mod conştient că acestea ne vizează pe noi.* Suntem liberi să alegem să respingem un sistem de convingeri negativ.

Cum funcționează acest lucru în viața de fiecare zi? Să luăm un exemplu cunoscut. Ziarele atrag atenția că şomajul înregistrează un nou record. Comentatorul de la ştirile televizate anunță: **„Nu sunt locuri de muncă disponibile."** În acest moment, suntem liberi să refuzăm să ne însuşim această formă-gând negativă. În loc de aceasta, putem spune: „Şomajul nu are nimic de-a face cu mine." Refuzând să acceptați o convingere negativă, aceasta nu mai are influență asupra vieții voastre.

Exemple din experiența personală arată că, în timpul perioadelor cu şomaj ridicat – cum ar fi imediat după al Doilea Război Mondial - obținerea unui loc de muncă nu constituia o problemă. De fapt, cine dorea putea avea două sau chiar trei joburi în acelaşi timp: spălător de vase, chelner, cărător de bagaje la hotel, taximetrist, barman, muncitor în fabrică, lucrător la seră sau spălător de geamuri.

Era consecința unui sistem de convingeri care afirma: „Șomajul li se aplică altora, nu și mie" precum și „A voi înseamnă a putea." Mai era, de asemenea și dorința de a renunța la mândrie în schimbul unui loc de muncă.

Un alt exemplu este sistemul de convingeri referitor la bolile epidemice. Acum câțiva ani, paisprezece cunoștințe de-ale mele au fost urmărite îndeaproape în timpul unei epidemii de gripă. Din aceștia, opt s-au îmbolnăvit de gripă iar șase, nu. Important, în cazul nostru, nu este că cei opt s-au îmbolnăvit, ci că cei șase au scăpat neatinși de gripă! În orice epidemie, sunt și oameni de care „nu se prinde boala". Chiar și în mijlocul celei mai crunte crize financiare, sunt oameni care se îmbogățesc și devin chiar milionari. Gândul la sărăcie era molipsitor în acea perioadă, dar într-un fel sau altul acele persoane nu-și însușeau ideea; prin urmare, aceasta nu li se aplica și lor. Pentru ca negativitatea să se instaleze în viața noastră, trebuie ca mai întâi să „subscriem" la ea și mai apoi să o alimentăm cu energia convingerii în existența ei. Dacă reușim să facem negativitatea să se manifeste în viața noastră, atunci este evident că mintea noastră are puterea de a manifesta și opusul acesteia.

Alegerea pozitivului

Un efect surprinzător al acceptării de a renunța la negativitatea interioară este descoperirea existenței opusului sentimentelor negative. Există, în noi, o realitate interioară pe care am putea-o defini ca „măreție interioară"

sau „Sine Superior". Acest Sine are o putere mult mai mare decât negativitatea interioară. În schimbul renunțării la recompensele pe care le primeam ca urmare a situării noastre în sfera negativității, acum suntem surprinși de recompensele pozitive care izvorăsc din puterea sentimentelor noastre pozitive. Când renunțăm la învinuire, de exemplu, experimentăm iertarea.

Sinele nostru Superior, despre care putem afirma că este sinteza sentimentelor noastre cele mai înalte, dispune de capacități aproape infinite. El poate crea cadrul necesar apariției oportunităților de angajare. Poate crea situații care să ducă la vindecarea relațiilor interpersonale. Deține puterea de a crea condiții favorabile manifestării unor frumoase relații sentimentale, oportunități financiare sau vindecări în planul fizic. **Pe măsură ce nu mai investim cu autoritate și** energie toate programele negative care izvorăsc din propria noastră gândire, încetăm să lăsăm propria putere la dispoziția altora și începem să o revendicăm pentru noi. Aceasta are ca efect îmbunătățirea stimei de sine, revenirea creativității și manifestarea unei viziuni pozitive despre viitor, care înlocuiește teama dinainte.

Putem verifica toate cele de mai sus alegând o persoană cu care nu suntem în cele mai bune relații, nutrind resentimente față de aceasta. Ne așezăm comod și ne spunem că ceea ce urmează va fi doar un experiment. Ceea ce urmează are scopul de a ne învăța un anumit lucru, ne vom spune; cu alte cuvinte, dorim să ne familiarizăm cu

legile conștienței și să observăm fenomenele care apar în acest context. Începem prin a recunoaște beneficiile pe care ni le-au adus sentimentele negative. Renunțăm la fiecare componentă în parte și, totodată, renunțăm la a mai opune rezistență la ceea ce, în noi, este favorabil vindecării relației respective. În această etapă nu este necesar să avem un contact personal cu persoana în cauză. Realizăm experimentul pentru noi, nu pentru celălalt.

Privim înlăuntrul nostru și ne întrebăm: „Ce maschează mânia pe care o simțim?" Dedesubtul ei este foarte probabil să găsim teama. În afară de teamă, mai putem descoperi invidie. Mai sunt și competiția și alte componente mai mărunte care intră în alcătuirea sentimentului complex care ne-a afectat relația. Renunțarea simultană la sentimentele negative și renunțarea la a mai opune rezistență celor pozitive, au ca urmare modificarea energiilor noastre interioare, modificare ce este însoțită de o subtilă schimbare a stimei față de noi înșine. Tot ce mai trebuie este să nu mai opunem rezistență dorinței de a se întâmpla ceva pozitiv în această relație. După aceea, ne putem relaxa și asista pur și simplu la ceea ce se întâmplă. În cadrul acestui experiment, nu ne interesează dacă cealaltă persoană „se prinde". Ne interesează numai ca *noi* să ne prindem. Ne interesează doar ca noi să ne modificăm perspectiva asupra situației existente, după care putem urmări ce se întâmplă în continuare. Urmează, de obicei, o experiență aducătoare

de satisfacții compensatorii care va lua forme diferite în funcție de circumstanțele specifice.

O altă cauză a apatiei o constituie reziduurile unei experiențe emoționale traumatice din trecut, care nu a fost rezolvata. Mintea proiectează în viitor așteptarea că trecutul se va repeta. Odată ce descoperim această dinamică inconștientă, putem alege să revenim asupra complexului emoțional, să-l demontăm în părți componente, să renunțăm la aspectele negative și să nu le mai opunem rezistență celor pozitive. Astfel, perspectiva noastră asupra viitorului se modifică. Putem să ne iertăm pe noi înșine pentru că, atunci când s-a manifestat încărcătura emoțională din trecut, nu am știut cum să acționăm. Atunci s-a depus o multitudine de reziduuri care ne-a mutilat emoțional. Datorită faptului că minții inconștiente îi este necunoscut conceptul de timp, putem alege orice moment din prezent pentru a vindeca un eveniment din trecut. Când, spre binele nostru, parcurgem un proces de vindecare interioară, acel eveniment din trecut începe să capete un înțeles diferit. Sinele nostru Superior începe să creeze un nou context pentru acesta. Descoperim, acum, și darul pe care acest eveniment îl ascundea. Putem încheia procesul de vindecare prin a admite, cu recunoștință, că acesta ne-a oferit un nou prilej de a învăța, de a ne maturiza și de a acumula înțelepciune.

Una dintre situațiile cel mai des întâlnite în care constatăm această mutilare emoțională, este perioada de după un divorț. Mult prea adesea, acesta este urmat de

amărăciune și de incapacitatea de a clădi o nouă relație de iubire. Încăpățânarea de a renunța la învinuire perpetuează rana emoțională, care poate continua ani de zile, dacă nu chiar o viață întreagă.

Dacă ne oprim asupra amărăciunii, vom descoperi de fapt o porțiune nevindecată din alcătuirea noastră emoțională, iar efortul dedicat vindecării acesteia ne va aduce recompense uriașe. În orice situație care implică suferința, trebuie să ne punem câteva întrebări: „Cât timp mai sunt dispus să plătesc prețul acesta? Ce rol au, în definitiv, predispozițiile karmice? Până când să ne mai învinuim în felul acesta? Există vreun moment potrivit pentru a pune capăt acestui lucru? Cât timp să mă mai agăț de această situație? Cât timp să mai sufăr pentru nedreptățile, reale sau imaginare, făcute de către celălalt? Este suficient cât m-am învinovățit până acum? Este destul cât m-am autopedepsit până acum? După ispășirea acestei pedepse, când va sosi eliberarea?" Când analizăm cu atenție întreaga situație, ne dăm seama că ne-am pedepsit pe noi înșine pentru ignoranța, naivitatea, inocența și lipsa educației interioare.

Apoi, ne putem întreba: „Am fost vreodată instruit în tehnicile de autovindecare emoțională? Am urmat, la școală, cursuri despre conștiență? Mi-a spus, vreodată, cineva că puteam alege ce să-mi fie sădit în minte? M-a învățat cineva vreodată că puteam refuza toată această programare negativă? Mi-a vorbit cineva, vreodată, despre legile

conștienței?" Dacă răspunsul este negativ, de ce să ne condamnăm singuri că am crezut, cu inocență, în anumite lucruri? De fapt, de ce nu am înceta să ne condamnăm chiar din acest moment?

Cu toții am făcut ceea ce consideram că este mai bine pentru moment. „Atunci părea o idee bună" este tot ce putem spune despre faptele trecute, ale noastre și ale altora. Toți am fost programați fără să știm și fără consimțământul nostru conștient. Din confuzie, ignoranță și naivitate, am acordat încrederea noastră programelor negative. Le-am lăsat să ne conducă. Acum, însă, putem alege să încetăm să procedăm astfel. Putem alege o direcție diferită pentru viața noastră. Putem alege să devenim mai conștienți, mai atenți, mai responsabili și mai selectivi. Putem refuza să așteptăm, ca o casetă goală, să preluăm orice gen de program ne oferă lumea. Lumea este mult prea dispusă să ne exploateze naivitatea și să profite de latura meschină din noi pentru a ne inocula cu toate vanitățile și fricile sale.

Devenind conștienți de modul în care am fost manipulați, exploatați și induși în eroare, în noi se va trezi mânia. Fiți pregătiți să o înfruntați. Este în regulă să fiți furioși. Este chiar mai bine să fiți furioși decât apatici. Mânia vă oferă multă energie. Putem, în sfârșit să facem ceva în privința situației în care ne aflăm. Putem lua măsuri. Ne putem răzgândi. Ne putem îndrepta în direcția opusă. După aceea, este ușor de trecut de la furie, la curaj. La nivelul curajului, putem percepe, analiza și observa cum se întâmplă

totul.

Începem să ne dăm seama că partea meschină din noi reprezenta doar o chitanță cu bunurile pe care le-am achiziționat. În această investigare, vom întâlni propria noastră inocență interioară. Redescoperind-o, ne vom elibera de o mare parte de vinovăție. Când dispare vinovăția, dispare şi nevoia de autopedepsire, iar acest lucru ne scoate imediat din apatie şi depresie. Putem alege să ne reconfirmăm pe noi înşine, valoarea şi meritele. În plus, ne putem da seama cum au fost programați ceilalți, căci şi aceştia au făcut ceea ce credeau ei că era bine într-un anumit moment al vieții lor. Nu mai este nevoie să-i învinuim pe ei şi nici pe noi înşine. Putem renunța cu totul la jocul învinuirii, ca fiind depăşit şi ineficient.

Cu cine ne întovărăşim

O altă tehnică remarcabilă de a ieşi din apatie, depresie şi din situațiile în care predomină gândul „nu pot", este aceea de a prefera să vă aflați în compania unor persoane care şi-au rezolvat problema care le afecta. Iată unul dintre marile merite ale grupurilor de autoajutorare. Când ne aflăm într-o dispoziție negativă, înseamnă că am alimentat cu o mulțime de energie gândurile-formă negative, iar gândurile-formă pozitive sunt lipsite de vitalitate. Cei care beneficiază de o vibrație superioară, s-au debarasat de energia gândurilor lor negative şi şi-au îndreptat energia spre formele-gând pozitive. Este benefic pentru voi chiar şi să vă aflați în

prezența acestor persoane. În anumite grupuri de autoajutorare, aceasta se numeşte „a se afla în preajma câştigătorilor". În această situație, beneficiul se manifestă la nivelul eteric al conştienței şi au loc un transfer de energie pozitivă, precum şi înviorarea propriilor forme-gând pozitive aflate în latență. În anumite grupuri de autoajutorare, aceasta se numeşte „preluare prin osmoză". Nu este neapărată nevoie să ştiți *cum* se întâmplă acest lucru, ci doar că fenomenul *are loc*.

Este un fenomen des întâlnit. În societatea noastră, de exemplu, cei mai mulți oameni au fost învățați să aibă o orientare logică şi care activează emisfera stângă a creierului. Cu toate acestea, unele persoane se nasc cu o funcționalitate preponderentă a emisferei drepte. Acestea se caracterizează printr-o mai mare putere intuitivă, creativitate, capacitate de comunicare telepatică şi conştientizare a formelor-gând şi a vibrațiilor energiei. Pe lângă aceste abilități, ele dispun adesea de capacitatea de a percepe câmpul de bioenergie care înconjoară corpul uman, numit aură. Când vă aflați în prezența unor asemenea persoane, este posibil să deprindeți şi voi aceste capacități. Acest lucru s-a dovedit adevărat şi în cazul unui om de ştiință, sceptic, cu gândire logică dominată de emisfera dreaptă a creierului, care s-a aflat în preajma unor persoane dotate cu abilitatea de a percepe aurele. Respectând indicațiile lor, a fost surprins să constate că, într-adevăr, exista un câmp de energie luminoasă care înconjura

capetele oamenilor. Într-unul din cazuri, aura din jurul capului unui bărbat aproape că lua forma unei „ectoplasme”, înclinată mai ales peste urechea sa stângă. În partea dreaptă a capului aproape că nu se vedea niciun fel de aură. Ca să-mi dau seama dacă fenomenul era real sau doar rodul imaginației mele, i-am atras atenția unei persoane de lângă mine care putea de asemenea să vadă aurele. Și acea persoană a văzut o aură foarte amplă pe una din laturile capului și aproape inexistentă în partea cealaltă.

Capacitatea de a vedea aurele era posibilă numai în prezența altor persoane care aveau această capacitate. După încheierea perioadei de instruire în care puteau fi întâlnite aceste persoane, această capacitate a dispărut. În anii care au urmat, când mă aflam în prezența unor prieteni care percepeau aura, se trezea și în mine această capacitate. La un moment dat, când eram în compania unei doamne psiholog care lucra la o clinică – angajată să diagnosticheze pacienții prin metode parapsihice, observându-le aura și modificarea tiparelor sale de culori – dintr-odată am avut capacitatea nu numai de a vedea aurele, ci și culorile sale strălucitoare, și am putut să urmăresc cum se modificau acestea în funcție de fluctuația emoțiilor. Capacitatea mi s-a activat la simpla purtare a unei conversații cu această doamnă.

Este ca și când, în momentul în care ne aflăm în apropierea aurei persoanelor care dețin anumite capacități, ar avea loc un anumit transfer între acestea și noi. Mai

simplu spus, suntem influențați fie pozitiv, fie negativ, de persoanele lângă care ne aflăm. Este puțin probabil să depășim un handicap, dacă alegem compania persoanelor care au aceeași problemă ca și noi.

Fenomenul acesta se manifesta vizibil în cazul unei doamne divorțate care îmi solicitase o consultație. Aceasta dorea să știe dacă era sau nu cazul să urmeze ședințe de psihoterapie. Se plângea de un ulcer recurent și de dureri de cap migrenoase. Pe măsură ce continua să povestească, a reieșit că simțea o mare amărăciune în urma unui divorț nefericit și traumatizant. Mai spunea că se alăturase unui grup feminist de dezvoltare a conștienței. Descria acest grup ca fiind alcătuit aproape în exclusivitate din femei divorțate care erau mâhnite, furioase și urau bărbații. Ca grup, obțineau o mulțime de beneficii ca urmare a sentimentelor lor negative. În realitate, duceau vieți singuratice și nefericite în încercarea lor de a-și recâștiga stima de sine prin atitudini extreme și ca urmare a unui dezechilibru emoțional marcant.

După ce i-am ascultat povestea și i-am analizat viața, i-am sugerat ca, în loc de psihoterapie, în următoarele trei luni să urmeze o recomandare simplă. Dacă aceasta nu va avea niciun efect, era liberă să-și reevalueze necesitatea de a urma ședințe de psihoterapie. Recomandarea era să nu mai frecventeze grupul respectiv, nici prietenele pe care și le făcuse acolo, femei divorțate și înverșunate, iar în schimb

să cultive compania persoanelor care stabiliseră cu succes noi relații sentimentale în pofida divorțurilor anterioare.

La început, doamna respectivă s-a opus, afirmând că nu avea nimic în comun cu membrele acelui grup. Apoi a recunoscut două lucruri importante. În primul rând, că era mult mai puțin consumator de energie să se afle în relație cu persoane pozitive. În al doilea rând, una din legile conștienței afirmă că „ceea ce se aseamănă, se adună"; amărăciunea atrage amărăciune, pe când iubirea atrage iubire. Femeia s-a întrebat: „Unde m-a adus toată această amărăciune? Mi-a dăruit ceva pozitiv și care să mă ajute?" Treptat, a încetat să-și mai piardă vremea cu grupul acela și a început să cultive relații mai sănătoase cu persoane mai echilibrate.

În compania oamenilor mai fericiți, a devenit repede conștientă de cât de multă negativitate adunase în interiorul ei. A început să-și dea seama că păstra această negativitate în mod conștient, din proprie alegere, și a început să evalueze care era costul acestei negativități în ceea ce o privea. Întreaga ei viață socială s-a schimbat. Zâmbea și era mai fericită. Migrenele îi dispăruseră. Până la urmă, s-a îndrăgostit din nou și glumea, spunând că iubirea era cel mai bun medicament pe care-l descoperise pentru a vindeca un ulcer!

Dacă ne aflăm în stare de apatie, putem descoperi programul care se află la baza acesteia întrebându-ne ce încercăm să dovedim. Încercăm să dovedim că viața este un

calvar? Că trăim într-o lume lipsită de speranță? Că nu este vina noastră? Că iubirea nu este de găsit? Că fericirea este imposibilă? Ce încercăm să justificăm? Ce preț suntem dispuși să plătim pentru a „avea dreptate"? Pe măsură ce recunoaștem și renunțăm la sentimentele care se nasc în urma acestor întrebări, vor începe să-și facă apariția și răspunsurile.